

A graphic of a target with concentric circles and a central dot, positioned behind the title text.

Jeunes femmes **en VOIX**

**Partage d'expériences vécues
par de jeunes femmes en sport
et en activité physique**

**RAPPORT DU GROUPE CIBLE
ET RECOMMANDATIONS**

RÉDIGÉ PAR:
Leila Pfaeffli
Université de Victoria

PUBLIÉ PAR:
l'Association canadienne
pour l'avancement des femmes, du sport
et de l'activité physique (ACAFS)

MISE EN PAGE: Julie Cochrane

CONCEPTION DE LA PAGE COUVERTURE:
John Luimes, i. Design Group

MARS 2009

REMERCIEMENTS

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) souhaite remercier toutes les personnes qui ont pris part au projet *Jeunes femmes en voix*, notamment:

- Les 46 jeunes femmes qui ont fait partie des groupes de discussion du projet et qui ont partagé leurs sentiments et idées en matière d'activité physique. Leurs points de vue permettront de mieux comprendre les expériences des filles et des jeunes femmes et d'étayer le développement de programmes positifs en vue de servir leur important groupe cible.
- Les coordonnatrices locales et leurs organismes respectifs qui ont aidé à recruter des participantes et qui ont fourni des lieux de réunion à nos groupes de discussion. Sans ces personnes dévouées, il ne nous aurait pas été possible de consulter des filles et des jeunes femmes aux fins du projet.
- Le comité consultatif du projet dont les connaissances, l'expérience et les opinions ont contribué à de nombreux égards au succès de notre travail.

COORDONNATRICES LOCALES DU PROJET

Charisse Cyr — École secondaire Vincent Massey, Brandon (Man.)
Arlene Hache — Centre for Northern Families, D'Nilo et Yellowknife (T.N.-O.)
Lori Chaki-Farrington — Sport Science Institute, Lethbridge (Alb.)
Lorna Bradley — École secondaire Bell, Nepean (Ont.)
Anne-Marie Tamburro — Ville de Toronto, Toronto (Ont.)

COMITÉ CONSULTATIF DU PROJET

Sandra Gibbons — School of Exercise Science, Physical & Health Education, Université de Victoria
Louise Humbert — College of Kinesiology, Université de la Saskatchewan
Bryna Kopelow — JW Sporta
Sydney Millar — Gestionnaire de programme national, ACAFS
Leila Pfaeffli — Étudiante de troisième cycle, School of Exercise Science, Physical & Health Education, Université de Victoria

POUR OBTENIR DE PLUS AMPLES RENSEIGNEMENTS ET DES EXEMPLAIRES ADDITIONNELS DE CE RAPPORT, VEUILLEZ COMMUNIQUER AVEC :

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes,
du sport et de l'activité physique (ACAFS)
801, avenue King Edward, bureau N202, Ottawa (Ontario) K1N 6N5
Tél.: 613-562-5667 Téléc.: 613-562-5668
caaws@caaws.ca www.caaws.ca

Also available in English.

La présente publication fut produite par l'ACAFS avec le soutien financier de l'Agence de la santé publique du Canada.

Les opinions exprimées dans la présente publication appartiennent à ses auteurs et ne reflètent pas forcément les politiques officielles de l'Agence de la santé publique du Canada.

Table des matières

I. Introduction

- Renseignements généraux et objet / 1
- Pourquoi les adolescentes? / 1
- À propos de l'ACAFS / 2

II. Méthodes

- Groupes de discussion / 4
- Formulation des questions / 5
- Recrutement et échantillon / 5
- Procédure / 6
- Analyse des données / 7
- Limites / 7

III. Constatations

- À propos des constatations / 8
- Points de vue des adolescentes sur l'activité physique
 - Définition de l'activité physique* / 8
 - Pourquoi est-ce important pour les adolescentes d'être actives?* / 9
- Niveaux d'activité des adolescentes
 - À quel point les adolescentes sont-elles actives aujourd'hui?* / 10
 - À quel point nos adolescentes seront-elles actives plus tard?* / 14
- Facteurs qui incitent les adolescentes à l'activité physique
 - La famille* / 15
 - Les amies* / 18
 - Autres adultes influents* / 19
- En quoi les adolescentes apprécient-elles l'activité physique?
 - Un sentiment de bien-être* / 20
 - Une belle apparence* / 21
 - Plaisir et aspects sociaux* / 22
 - Autres raisons* / 24
- Quels facteurs favorisent la participation des adolescentes à l'activité physique?
 - Le plaisir éprouvé* / 25
 - Le succès* / 27
 - Un accès facile* / 28

Les raisons pour lesquelles les adolescentes évitent l'activité physique

Un sentiment d'inaptitude et d'échec / 29

Un sentiment d'embarras / 32

Le désintérêt / 34

Quels facteurs détournent les adolescentes de l'activité physique?

L'ignorance des habiletés de base / 35

Un manque de temps / 36

La période de l'année / 38

Un manque d'accès / 39

Autres raisons / 39

L'élaboration de programmes efficaces

Comment devrait-on modifier les programmes?

Que peuvent faire les chefs de programme? / 40

Le chef de programme idéal / 40

Que peuvent faire les écoles? / 41

Que peuvent faire les parents? / 43

Cibler les adolescentes par la publicité / 44

Porter le message de nos participantes / 46

IV. Recommandations aux intervenantes et intervenants

Quelques conseils en élaboration de programme: penser PLAISIR!

Premier élément clé: ajouter un volet social / 47

Deuxième élément clé: répondre aux intérêts des adolescentes / 47

Troisième élément clé: offrir une gamme d'activités / 48

Quatrième élément clé: créer un environnement sans trop de pression / 48

Cinquième élément clé: ouvrir des opportunités de succès / 49

Sixième élément clé: apporter de petits changements qui feront toute une différence / 49

Septième élément clé: compter sur des chefs positifs et expérimentés / 50

Huitième élément clé: faciliter la participation / 50

Quelques conseils en communication et en promotion du programme auprès des filles et des jeunes femmes

Premier élément clé: établir une communication directe / 51

Deuxième élément clé: viser le bien-être avant tout / 51

Troisième élément clé: présenter de vrais modèles de comportement / 52

Quatrième élément clé: faire participer les parents / 52

Cinquième élément clé: reconnaître toutes les formes d'activité / 53

Sixième élément clé: faire preuve d'ouverture à l'égard des diverses cultures / 53

V. Références / 54

VI. Appendices

Modèle des groupes de discussion / 55

Sondage proposé aux participantes des groupes de discussion / 58

Caractéristiques des participantes aux groupes de discussion / 60

I: Introduction

■ RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX ET OBJET

Le projet *Jeunes femmes en voix* qu'a mené à terme l'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) prévoyait une série d'échanges avec des groupes de discussion composés d'adolescentes de 13 à 17 ans en vue de connaître leurs points de vue sur l'activité physique et le sport. En tout et pour tout, 46 participantes recrutées dans six agglomérations réparties à travers le Canada prirent part aux discussions.

Le projet devait permettre à des jeunes femmes de s'exprimer sur les expériences qu'elles ont vécues dans les domaines de l'activité physique et du sport. L'ACAFS voulait savoir ce que nos jeunes femmes pensent des activités physiques et sportives, quelles activités elles apprécient et quels facteurs les encouragent à y participer ou les en détournent. L'ACAFS souhaitait aussi consulter des adolescentes sur les méthodes qui stimuleraient leur pratique de l'activité physique. L'information recueillie permettra aux fournisseurs de programmes et aux décideurs des secteurs du sport et de la vie active, de la santé, de l'éducation et aussi des services sociaux de mieux comprendre ce qu'on doit faire pour créer des programmes d'activité physique et de sport à la fois positifs et inclusifs qui plairont aux filles et aux jeunes femmes.

■ POURQUOI LES ADOLESCENTES?

Les adolescentes représentent une population unique. Il est bien connu que les niveaux d'activité physique commencent à décliner durant l'adolescence et, à cet égard, les jeunes femmes ont tendance à être particulièrement vulnérables. *L'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes 2002-2003* indiquait que 33 p. 100 des filles âgées de 12 à 19 ans étaient inactives alors que 23 p. 100 des garçons étaient dans la même situation (ICRCP, 2003). Suivant cette même enquête, la proportion de filles tenues pour inactives augmente avec l'âge, passant de 27 p. 100 chez les filles de 12 à 14 ans à 38 p. 100 chez les filles de 15 à 19 ans. Il est donc essentiel d'encourager les adolescentes à se livrer à des activités physiques durant cette période. On a démontré que l'activité pratiquée

durant l'adolescence influe positivement sur la participation à l'activité physique à l'âge adulte (Tammelin et coll., 2003). Les effets négatifs de l'inactivité sur la santé et le bien-être des Canadiens et Canadiennes ont été abondamment documentés (Santé Canada, 2007). En encourageant les adolescentes à pratiquer l'activité physique, on pourra améliorer leur santé actuelle et future et peut-être aussi leur qualité de vie tout en réduisant les coûts liés aux soins de santé qui leur seront prodigués lorsqu'elles entameront leur vie adulte.

Les adolescentes et adolescents diffèrent des enfants en ce qu'ils commencent à assumer plus de responsabilités. Ils commencent à rechercher et à exercer leur indépendance mais dépendent encore des adultes pour leur subsistance. Le facteur temps comptera de plus en plus lorsqu'ils veulent pratiquer des activités physiques durant leurs moments libres, à mesure que l'école et les devoirs deviennent un fardeau plus lourd et important. Les amis jouent aussi un rôle de plus en plus considérable durant l'adolescence et les activités que choisissent les jeunes femmes dépendent souvent du soutien fourni par leurs amies. L'influence de ces facteurs sur les niveaux d'activité physique a été démontrée dans des études antérieures (Sirard, Pfeiffer et Pate, 2006). Pour que des programmes de sport, d'activité physique et d'éducation physique conçus pour ce groupe d'âge connaissent du succès, ils doivent donc être adaptés aux points de vue des adolescentes en matière d'activité physique.

■ À PROPOS DE L'ACAFS

L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFS) est un organisme national sans but lucratif dont la mission consiste, depuis 1981, à ouvrir aux filles et aux femmes de nouvelles possibilités à titre de participantes et de dirigeantes dans les domaines du sport et de l'activité physique. L'ACAFS travaille en étroite collaboration avec des organismes gouvernementaux et non gouvernementaux pour mettre en œuvre des projets et initiatives qui proposent des changements positifs en vue d'atteindre l'équité des sexes. Elle offre des services, des programmes et des ressources à une grande variété d'individus et d'organismes, y compris au secteur public, aux organismes de sport et d'activité physique, aux enseignants, aux entraîneurs, aux professionnels de la santé et aux professionnels en loisir.

L'initiative nationale *En mouvement!*, que l'ACAFS a lancée en 1994, a été conçue en vue d'accroître les possibilités offertes aux filles et aux jeunes femmes inactives de participer à des activités physiques et sportives et veille à la promotion des besoins, des intérêts et des expériences spécifiques des filles et des jeunes femmes. Le projet *Jeunes femmes en voix* a donc permis à l'ACAFS de confirmer ou de réviser les constatations clés d'*En mouvement!* à la lumière des expériences des filles et des jeunes femmes d'aujourd'hui. Ces nouvelles expériences, qu'on a recueillies au cours de discussions tenues avec des groupes d'adolescentes, confirment l'importance d'offrir aux filles et aux jeunes femmes des activités

divertissantes et exclusivement féminines grâce auxquelles elles pourront s'initier à des choses nouvelles et développer leurs habiletés dans un environnement agréable et inclusif. Le présent document, que nous avons intitulé *Rapport du groupe cible et recommandations*, permettra au projet *Jeunes femmes en voix* de bâtir sur les assises d'*En mouvement!* en associant les points de vue des jeunes femmes d'aujourd'hui aux efforts que fournit l'ACAFS en vue d'ouvrir aux filles et aux jeunes femmes de nouvelles possibilités de participer à des activités physiques et sportives.

Pour obtenir plus d'information sur l'ACAFS, visitez le site Web www.caaws.ca.

II: Méthodes

■ GROUPES DE DISCUSSION

Le projet *Jeunes femmes en voix* visait à connaître les expériences des adolescentes dans les domaines de l'activité physique et du sport. Aux fins du projet, des méthodes qualitatives furent choisies parce qu'elles permettent de comprendre plus amplement les points de vue des participantes. En conversant avec celles-ci, la facilitatrice peut chercher à obtenir des clarifications et à approfondir des idées tandis que chaque participante a la faculté de développer les réponses données par les autres. En raison des contraintes de temps, des frais de déplacement à déboursier et de problèmes d'établissement d'un calendrier, on décida que la création de groupes de discussion constituerait le principal outil de collecte des données puisqu'elle permettait à la facilitatrice de recueillir en peu de temps l'information fournie par un grand nombre de participantes. On se servit de sondages pour recueillir rapidement des renseignements sur ces dernières, au point de vue démographique par exemple.

Lors des réunions des groupes de discussion, une facilitatrice encourageait les participantes à discuter collectivement des buts du projet. Cette personne était une étudiante de troisième cycle qui avait déjà travaillé auprès de la clientèle visée par le projet et qui connaissait bien le domaine de la recherche qualitative. Qui plus est, elle avait reçu une formation en animation de groupes de discussion et avait eu l'occasion de la mettre en pratique avant de commencer sa collecte de données. Chaque discussion évoluait de manière naturelle et à un rythme modéré, la facilitatrice encourageant les participantes timides à répondre aux questions. Un défi que suscitèrent les discussions de groupe tenait à la personnalité dominante de certaines participantes qui essayèrent d'accaparer la conversation. On minimisa cette difficulté en donnant l'occasion aux autres participantes de répondre à leur tour avant de passer à la question suivante. Un autre défi particulier aux groupes de discussion fut celui de la partialité. Pour que la facilitatrice évite de donner des signaux révélant quelles réponses il fallait donner, les cas de partialité furent discutés ouvertement avec les participantes et contrôlés durant la discussion.

■ FORMULATION DES QUESTIONS

Compte tenu des buts du projet, un guide d'entrevue fut élaboré en vue de définir la structure des groupes de discussion et les questions à poser. Le comité consultatif du projet se réunit en conférence téléphonique pour concevoir les questions. La forme définitive des questions des discussions de groupe et du sondage fut arrêtée par la gestionnaire de projet et la facilitatrice. Les questions furent donc préparées d'avance mais elles empruntaient un format semi-structuré qui leur offrait la souplesse nécessaire pour faire ressortir les points de vue et conceptions des participantes. Des questions supplémentaires furent posées pour donner suite aux propos des participantes de manière à obtenir des réponses et exemples plus développés ou des clarifications. Les questions étaient conçues de façon à inviter des réponses libres et étaient formulées dans un langage familier aux participantes. On évita les questions biaisées et celles qui ne nécessitent qu'un oui ou un non pour favoriser une bonne discussion. Le questionnaire fut rodé pour qu'on puisse déceler les questions ou libellés qui portaient à confusion et identifier les questions qui recueilleraient des données non pertinentes. Les appendices A et B reproduisent le modèle des groupes de discussion et le sondage proposé aux participantes.

■ RECRUTEMENT ET ÉCHANTILLON

On procéda à un échantillonnage au jugé pour recruter les participantes. Huit groupes de discussion furent désignés dans six agglomérations de partout au Canada, soit Toronto et Nepean (Ontario), Brandon (Manitoba), Lethbridge (Alberta) et Yellowknife et D'Nilo (Territoires du Nord-Ouest). Les communautés intéressées furent invitées à répondre à un appel de candidatures diffusé par le truchement des réseaux de l'ACAFS et de ses partenaires. Les agglomérations susdites furent choisies en raison de leur distribution géographique et de leur type de communauté (urbaine ou rurale) pour que le projet puisse toucher des participantes de milieux variés.

Les coordonnatrices locales furent chargées de recruter les participantes, de remettre des formulaires d'autorisation et de fournir un lieu où seraient tenues les discussions de groupe. Les participantes furent choisies par les coordonnatrices locales en fonction des renseignements que chaque adolescente pouvait fournir. Nos participantes devaient être âgées de 13 à 17 ans, ce qui nécessitait une autorisation parentale. La taille optimale des groupes de discussion était de six à huit filles. Toutefois, en raison de difficultés de recrutement, ceux-ci comptèrent en fait de trois à huit adolescentes. Les locaux où se tinrent les discussions comprenaient des salles de classe et des salles de réunion dans des centres communautaires et récréatifs que les participantes connaissaient bien et où elles pouvaient échanger à l'abri des distractions. Environ deux heures furent nécessaires pour compléter chacune des discussions.

À l'origine, la facilitatrice voulait rencontrer deux groupes de discussion distincts dans chaque agglomération, l'un étant formé de filles actives et l'autre de filles moins actives. En général, les questions devaient être similaires mais chaque groupe aurait répondu à quelques questions adaptées à ses caractéristiques propres. Cependant, le recrutement de filles moins actives se révéla plus difficile que prévu. Il est recommandé qu'à l'avenir, on établisse des liens avec d'autres types de groupes et de programmes d'activité auxquels les filles moins actives ont tendance à participer. Tous les groupes de discussion comptaient des filles qui se désignaient elles-mêmes comme actives ou moins actives, à l'exception des groupes 1 de Nepean et de Lethbridge qui étaient composés uniquement de filles actives. Les groupes 2 de ces deux agglomérations de même que les quatre autres groupes du projet réunissaient à la fois des participantes actives et moins actives. Un autre défi lié au recrutement tenait au fait que les discussions de groupe eurent lieu principalement durant les mois d'été, au moment où de nombreuses filles étaient parties en vacances ou s'adonnaient à d'autres activités.

Les participantes à nos groupes de discussion présentaient des antécédents et horizons ethniques divers. Les adolescentes des grands centres urbains tout comme celles des plus petites communautés rurales furent représentées. La majorité des filles avait participé à des sports scolaires de même qu'à divers programmes récréatifs communautaires. Les groupes comprenaient des filles de niveaux d'activité variables, dont certaines qui pratiquaient des sports de façon très soutenue, qui se livraient à des activités plus apparentées au mode de vie ou qui étaient alors inactives. L'appendice C présente les caractéristiques détaillées de nos participantes.

■ PROCÉDURE

Les discussions de groupe commencèrent par une introduction au projet *Jeunes femmes en voix*. On demanda aux participantes de remplir un formulaire de sondage et d'indiquer par écrit leur nom et adresse pour qu'elles puissent toutes recevoir un cadeau ainsi qu'un exemplaire du rapport une fois qu'il serait complété. La discussion fut lancée au moyen de quelques questions destinées à rompre la glace et se poursuivit avec les questions destinées au groupe; celles-ci ainsi que la discussion de groupe furent enregistrées sur bande magnétique. La facilitatrice interrogea les participantes pour connaître leurs points de vue sur l'activité physique, le sport et un sain mode de vie. Elle leur demanda ce qu'elles aimaient ou n'aimaient pas de l'activité physique et des divers programmes scolaires ou récréatifs auxquels elles avaient pris part. Elle les interrogea aussi sur les facteurs qui facilitaient ou entravaient leur pratique de l'activité physique et les incita à indiquer les éléments qu'elles souhaiteraient retrouver dans un programme d'activité physique ainsi que la meilleure façon d'en faire la publicité auprès des gens de leur groupe d'âge. La discussion se terminait par une activité de synthèse au cours de laquelle les participantes pouvaient créer leur programme

d'activité physique idéal. À cet égard, les appendices A et B reproduisent le modèle des groupes de discussion et le sondage proposé aux participantes. Aux fins du projet, la facilitatrice fut chargée de participer à l'élaboration des questions, de tenir les discussions de groupe et d'en assurer la transcription, de coder et d'analyser les données et de rédiger le rapport final. Il en fut ainsi pour assurer l'uniformité du travail.

■ ANALYSE DES DONNÉES

Chaque discussion de groupe (N=8) fut enregistrée sur bande magnétique et transcrite dans des fichiers de traitement de texte protégés par mot de passe. Les transcriptions furent lues et relues plusieurs fois en vue d'établir les diverses catégorisations possibles et un cadre d'organisation. Les fichiers furent importés dans un logiciel informatique qualitatif NVivo®. Celui-ci facilitait l'organisation des données. Chaque unité de données tirée du contenu des discussions fut codée selon divers thèmes; ceux-ci seront examinés plus loin dans la section intitulée *Constatations*. Les citations extraites des propos des participantes sont utilisées pour mieux décrire et étayer les constatations. Les données du sondage furent employées pour mieux différencier les filles plus actives et celles qui le sont moins; elles furent aussi compilées en vue de déterminer les caractéristiques des participantes (voir appendice C).

■ LIMITES

L'emploi de groupes de discussion à des fins de collecte de données comporte des limites. L'une d'elles a trait à la taille réduite de notre échantillon qui restreint les possibilités de généralisation des résultats à une plus vaste population (Stewart et Shamdasani, 1990). Même si on a tenté de coordonner les groupes de discussion à travers le pays, l'enquête ne put couvrir toutes les régions géographiques. En outre, certains groupes ethniques n'ont pas été représentés. Le recrutement d'adolescentes moins actives se révéla plus ardu que prévu — la plupart de nos participantes suivaient un programme sportif d'un type ou d'un autre. Les jeunes femmes qui ont accepté de participer aux groupes de discussion ne représentent peut-être pas l'ensemble de la population. Des réponses données par des participantes ont pu dépendre de celles formulées par d'autres participantes. La taille réduite de l'échantillon (N=46) et la méthodologie de recherche qualitative ne permettent pas de généraliser les constatations à l'ensemble de la population mais elles nous fournissent des renseignements sur l'attitude de certaines jeunes femmes à l'égard de l'activité physique et du sport.

III: Constatations

■ À PROPOS DES CONSTATATIONS

Le présent rapport résume les constatations clés qu'on a dégagées des propos des adolescentes qui ont pris part au projet *Jeunes femmes en voix*. Ces constatations ont été compilées en fonction des catégories suivantes: les points de vue des adolescentes sur l'activité physique, leur niveau d'activité actuel, les facteurs qui les encouragent à l'activité physique, les facteurs qui les en détournent et la façon d'augmenter leur niveau d'activité. Chaque catégorie est elle-même subdivisée selon divers thèmes. La section finale du rapport énumère, à la lumière de nos constatations, une série de recommandations destinées aux intervenantes et aux intervenants.

■ POINTS DE VUE DES ADOLESCENTES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Définition de l'activité physique

Le premier but du projet *Jeunes femmes en voix* consistait à déterminer le niveau de connaissances des adolescentes en activité physique. On leur demanda de définir les notions d'activité physique, de sport et de sain mode de vie et d'expliquer comment ces trois notions étaient liées. On leur demanda aussi pourquoi, à leur avis, il était important de pratiquer l'activité physique.

Les participantes associèrent la notion d'*activité physique* à la transpiration, à des mouvements du corps, à l'augmentation du rythme cardiaque et à des activités individuelles comme l'entraînement en gymnase et la course. La notion de *sport* fut couramment associée à des activités de groupe, en équipe par exemple, tout particulièrement des jeux d'équipe où l'on se sert d'un ballon ou d'une balle. Les idées de compétition, de règles et de stratégie furent aussi associées au sport. Une divergence d'opinions ressortit des réponses des filles actives et moins actives, ces dernières employant généralement des termes négatifs pour décrire l'activité physique. Remarquablement, une fille moins active affirma que l'activité physique concernait « . . . des gens qui passent des heures incalculables dans un gymnase, à essayer de se mettre en forme » (groupe 2 de Nepean). Les filles moins actives tendaient aussi à lier négativement

l'activité physique à la compétition qu'elles qualifiaient d'énerver, d'agressive et de mauvaise tandis que les filles actives qui associaient sport et compétition tenaient celle-ci pour un élément positif, comme l'indique ce commentaire voulant qu'en mêlant la compétition avec le sport, on « vise à s'améliorer » (groupe 1 de Lethbridge).

Quand on demanda aux groupes de définir un *sain mode de vie*, tous mentionnèrent d'abord une saine alimentation. Les participantes associaient cette notion au fait de « manger les bons types d'aliments » (Toronto), des légumes notamment, et de limiter la consommation des mauvais aliments comme le prêt-à-manger. Les participantes ont encore signalé que l'activité et le fait d' « éviter tout ce qui est mauvais, comme les drogues et l'alcool » (Brandon) contribuaient à une vie en santé. La plupart des groupes estimèrent qu'une bonne alimentation était plus importante pour une vie saine que l'exercice physique même s'ils convinrent qu'une certaine activité était requise: « on pourrait vivre une vie en santé sans être physiquement super actif » (Brandon). Lorsque la facilitatrice interrogea les participantes sur les moyens à employer pour vivre en santé, elles citèrent d'abord une saine alimentation, l'activité et une humeur positive.

Pourquoi est-ce important pour les adolescentes d'être actives?

Quand on les invita à discuter sur l'importance de l'activité physique, les participantes dégagèrent trois thèmes principaux. Elles conclurent que l'activité physique était importante pour la santé du corps, la santé mentale et l'apparence.

Maintenir une bonne santé physique tout au long de sa vie constitue un enjeu important de l'activité physique. Au dire des participantes, l'activité peut conserver le cœur et les poumons en bon état et réduire les risques de maladie. Quatre des huit groupes indiquèrent que l'activité physique aide les gens à vivre plus longtemps.

Un mode de vie actif offre aussi l'avantage d'une bonne santé mentale.

« *[Quand on est actif,] on se sent tout simplement mieux.* »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« *On a le stress si on ne fait pas d'exercice.* »

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

Plusieurs groupes ont signalé comment l'activité physique « vous donne un sentiment de bonheur, elle décharge des agents chimiques » (Toronto) appelés endorphines, ces réactions aidant les gens à se sentir bien dans leur peau. Même si les participantes ne savaient pas exactement ce que sont les endorphines ou pourquoi l'activité physique amplifiait leur sentiment de bien-être, elles convinrent que l'impression de satisfaction personnelle que donne l'activité physique est l'une des principales raisons pour lesquelles celle-ci importe dans nos vies.

Les adolescentes ont aussi lié l'importance de l'activité physique aux bienfaits esthétiques qu'elle procure. Un grand nombre de participantes ont affirmé

que l'activité physique améliore l'apparence et permet de perdre du poids. Cet argument a été couramment cité non seulement par les filles actives mais aussi par les moins actives.

« Tu cherches à être mince, tu ne veux pas être grosse et tout ça. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« Alors, si tu fais de l'exercice, tu ne seras pas trop grosse ou obèse. »

(TORONTO)

« Tu ne veux pas devenir obèse. »

(YELLOWKNIFE)

Mais l'argument esthétique fut aussi avancé par certaines filles qui accordaient moins d'importance à l'activité physique. Celles-ci estimèrent que l'activité physique comptait davantage pour les filles en surpoids que pour les plus minces. Considérez ce témoignage d'une fille inactive: «Je ne veux pas perdre de poids, alors je n'ai pas besoin d'activités physiques. Je déteste courir et je me fatigue facilement» (groupe 2 de Nepean). Même si un bon nombre de participantes attachèrent de l'importance aux questions de perte de poids, la majorité des filles tant actives que moins actives conclurent qu'une bonne forme physique comptait davantage que le simple fait de paraître mince.

« D'après moi, une vie active ne signifie pas seulement qu'on change du dehors. C'est pour en dedans que vous le faites, disons pour renforcer les muscles du cœur et pouvoir fonctionner plus longtemps, pour votre [appareil] respiratoire et d'autres trucs comme ça. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Ce n'est pas rien qu'une histoire d'apparence extérieure. Quelqu'un peut être maigre, disons, mais pas nécessairement en santé. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

■ NIVEAUX D'ACTIVITÉ DES ADOLESCENTES

À quel point les adolescentes sont-elles actives aujourd'hui?

Les responsables du projet *Jeunes femmes en voix* souhaitent aussi connaître le point de vue des adolescentes sur leur niveau actuel de participation à des activités physiques et sportives. Quand on leur demanda de comparer leur niveau d'activité actuel à celui de leur enfance, les participantes fournirent diverses réponses. La majorité d'entre elles se croyaient maintenant moins actives qu'avant alors que certaines se croyaient plus actives actuellement que durant l'enfance. Les réponses données ne divergèrent pas selon que les participantes s'étaient déclarées actives ou moins actives.

La majorité de nos participantes, peu importe leur niveau d'activité, avait l'impression d'être moins actives maintenant que durant l'enfance. Un grand

nombre estimèrent que leur niveau d'activité physique avait semblé plafonner vers l'époque où elles avaient fréquenté l'école intermédiaire et avait décliné de façon significative lorsqu'elles étaient entrées à l'école secondaire. Les filles qui ne fréquentaient pas encore l'école secondaire prédisaient déjà que leur niveau d'activité baisserait une fois qu'elles seraient en neuvième année. Pour expliquer la chute de leur niveau d'activité, les participantes invoquèrent plusieurs grandes raisons, dont des changements de mode de vie — l'utilisation des moyens technologiques et un désir d'intégration de plus en plus pressant par exemple — mais aussi des questions de gestion du temps et le peu d'occasions qu'elles avaient de demeurer actives à l'école.

Ainsi, la technologie a contribué à cette baisse du niveau d'activité à mesure que nos participantes progressaient en âge. Comme le déclara l'une d'elles, «j'allais partout à pied et je montais sur ma bicyclette tous les jours pour aller visiter mes amies, mais maintenant nous prenons l'auto» (Brandon). Plutôt que la bicyclette ou la marche, une participante expliqua que son moyen de transport, «c'est maintenant, comme qui dirait, l'automobile» (groupe 1 de Nepean). Les participantes ont aussi signalé qu'elles utilisent maintenant des téléphones cellulaires et la messagerie instantanée pour communiquer avec leurs amies au lieu de leur parler en personne.

«On ne téléphonait pas aux gens, on sautait tout simplement sur nos bicyclettes pour aller chez eux.»

(YELLOWKNIFE)

Les participantes estimèrent aussi qu'elles avaient été plus actives durant l'enfance parce qu'à l'époque, elles se livraient à divers jeux.

«Je jouais tous les jours à la chaîne humaine . . . je jouais au chat et à d'autres trucs.» (BRANDON)

«J'avais l'habitude de courir partout quand j'étais petite et de faire la folle.» (D'NILO)

Ces jeux étaient amusants et les participantes s'y étaient livrées sans «se préoccuper de ce que les gens en pensaient» (Yellowknife). Cependant, leur attitude changea à mesure qu'elles vieillissaient, lorsqu'il devint plus important pour elles de s'intégrer au groupe. Une participante moins active raconta qu'elle avait «été super sportive jusqu'en sixième année. Une fois à l'école intermédiaire, disons en septième, il faut que vous soyez cool» (groupe 2 de Nepean). Les participantes actives étaient du même avis.

«Nous étions si actives aux récréations. Jusqu'en septième ou huitième année, disons. À ce moment-là, on est trop cool pour courir.»

«En septième et en huitième années, y avait des petits enfants qui se défonçaient au soccer et nous, nous ne faisons que . . . relaxer.»

«Maintenant, on reste toutes là à ne rien faire.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

La gestion du temps constitue aussi un problème important pour les adolescentes. Nos participantes devaient jongler avec leurs horaires d'école et de travail tout en se ménageant du temps pour l'activité physique ou des moments libres à passer avec leurs amies. Le manque de temps fera l'objet d'un examen plus poussé dans la section sur les obstacles à l'activité physique car les participantes l'ont fréquemment cité comme l'une des principales raisons de leur inactivité.

La diminution des possibilités d'activité physique à l'école fut également invoquée pour expliquer le ralentissement des participantes ces derniers temps. Une adolescente de Toronto affirma qu' «à l'école secondaire, on organise une grosse campagne de sensibilisation à propos de l'obésité mais on n'offre pas de cours d'éducation physique pendant toute la durée du secondaire». De nombreuses écoles secondaires n'exigent qu'un semestre d'éducation physique avant d'accorder un diplôme. La pression croissante que subissent les étudiantes contraintes de récolter des crédits d'études et de meilleures notes pour être admises au collège ou à l'université incite de nombreuses jeunes femmes à abandonner les cours d'éducation physique dès que ceux-ci deviennent facultatifs.

«Depuis que je vais à l'école secondaire, je suis devenue vraiment inactive. Quand j'étais plus jeune, je jouais dans toutes sortes de ligues. Maintenant, parce que je ne fais pas de cours d'éducation physique, je ne suis même pas capable de respirer quand je monte une série d'escaliers du fait que je suis si inactive à comparer avec avant.»

(TORONTO)

Même si, à l'école secondaire, une adolescente pourrait logiquement s'inscrire à un programme sportif pour s'adonner à une activité physique, un grand nombre de participantes ont indiqué qu'elles étaient encore trop jeunes pour être sélectionnées dans l'équipe de leur école. Par conséquent, elles ne participaient à aucune activité physique parascolaire.

«Au secondaire, les sports sont offerts aux étudiantes des quatre années à la fois, mais aucune fille de neuvième ne réussit à faire partie de l'équipe. Parfois on organise une équipe junior mais vous devez vraiment vous éreinter pour être meilleure que toutes les autres dans un même sport.»

(TORONTO)

Les participantes qui sont maintenant plus actives qu'avant ont cité plusieurs facteurs ayant influé sur leur niveau d'activité. Certaines ont affirmé qu'elles avaient été «trop grasses» pour participer lorsqu'elles étaient plus jeunes.

«Je suis plus active maintenant. J'étais grasse quand j'étais plus jeune . . . Tenez, je n'ai pas vraiment commencé à faire de l'exercice avant la septième année parce que j'étais vraiment grosse à l'école primaire. Ensuite, j'ai commencé à perdre du poids et tout s'est enchaîné.»

(BRANDON)

« On disait “Oh, regarde la grosse Chinoise” et d’autres trucs du genre, alors je ne me suis pas vraiment engagée dans des sports. Même si j’ai pris part aux essais pour tous les sports, je n’ai pas été acceptée une seule fois jusqu’en septième année il me semble et alors, tout le monde m’a dit des choses comme “Non mais . . . t’es bien rendue maigre” et moi, je leur répondais “Non, j’ai tout simplement grandi.” »

(TORONTO)

Pour d’autres, les occasions de pratiquer des sports d’équipe furent peu fréquentes au primaire.

« Je ne faisais pas autant de sport quand j’étais plus jeune. Vous devez être en sixième année pour pratiquer des sports. »

(D’NILO)

Des problèmes de santé, l’asthme par exemple, ont aussi empêché certaines filles de pratiquer des sports lorsqu’elles étaient plus jeunes. À mesure que leur état s’améliora, elles augmentèrent leur niveau d’activité physique.

« J’avais l’asthme quand j’étais plus jeune, alors c’était difficile de pratiquer des sports. »

(D’NILO)

« J’aime vraiment les sports parce que j’avais des gros problèmes d’asthme quand j’étais jeune et on m’a dit des choses comme “Inscris-toi à des sports de toute façon” . . . Par après, ma respiration a commencé à s’améliorer, ensuite mes poumons se sont développés et maintenant, mon asthme est à peu près disparu. »

(TORONTO)

Enfin, certaines participantes ont attribué l’augmentation de leur niveau d’activité au fait qu’elles avaient pris les sports plus au sérieux à l’adolescence et que leurs connaissances et habiletés étaient maintenant meilleures. Les filles qui participaient encore intensivement à des activités sportives se déclarèrent, à l’instar de cette participante du groupe 2 de Lethbridge, « plus active[s] maintenant que jamais auparavant », tout particulièrement durant la saison sportive de leur école.

Quelques participantes qui s’étaient désignées comme inactives ont révélé n’avoir constaté aucun changement de leur niveau d’activité parce qu’elles avaient été inactives durant leur enfance et l’étaient encore à l’adolescence.

« Durant les récréations, ma seule activité, c’était d’aller m’asseoir à la bibliothèque pour lire et lire encore. »

(TORONTO)

« Je n’ai jamais été une sportive, mais vraiment pas. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

À quel point nos adolescentes seront-elles actives plus tard?

Quand on leur demanda de prédire quel sera leur niveau d'activité physique après qu'elles auront terminé leur secondaire, les participantes donnèrent des réponses qu'on classerait généralement en deux catégories. Certaines croyaient que leur niveau d'activité diminuerait puisqu'elles auraient encore moins de temps et d'argent pour des activités.

*« Nous n'aurons pas beaucoup de temps pour aller au gymnase...
Je m'inquiète du phénomène des "15 de la première"* [à l'université]. »*

(BRANDON)

« Les gens qui vont à l'université, leur attention se porte habituellement sur leurs études parce qu'ils sont en train de préparer le reste de leur carrière. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

Malgré tout, la plupart des filles ont estimé qu'elles continueraient d'être actives même si elles ne pouvaient plus participer à des sports d'équipe. Quand on les interrogea sur leur niveau d'activité futur, quelques filles de Yellowknife ont affirmé que « si vous fréquentez un gymnase, votre niveau restera probablement le même . . . mais si vous prenez part à des sports d'équipe, il diminuera probablement. » Ce type de sentiment fut aussi exprimé dans d'autres groupes.

*« Je pense que si vous êtes motivée et avez l'habitude de
l'activité physique, il ne vous sera pas trop difficile de continuer. »*

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

Certaines participantes ont souligné que les établissements universitaires sont dotés de gymnases qu'elles pourront utiliser et offrent aussi « des cours comme le yoga et le Pilates » (groupe 1 de Nepean). Autrement, certaines filles estimaient qu'elles pourraient se tenir occupées en se faisant une amie ou en adhérant à un groupe actif à l'université.

« Ou encore, s'il y a quelqu'un que vous connaissez parmi vos collègues de classe et si cette personne aime les mêmes activités, vous pourrez aller courir en sa compagnie ou faire quelque chose d'aussi facile que du Pilates certains soirs. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Certaines filles croyaient que leur niveau d'activité augmenterait effectivement avec le temps puisqu'elles étaient maintenant plus habiles et mieux informées dans le domaine de l'activité physique.

*« Nous jouerons plus parce que nous savons que nous
pouvons mieux jouer. »*

(D'NILO)

* Le phénomène des « 15 de la première » (« freshman 15 ») concerne l'augmentation de poids (en livres) qu'accusent certains étudiants durant leur première année au collège ou à l'université.

■ FACTEURS QUI INCITENT LES ADOLESCENTES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Nos participantes ont jugé que la famille, les amies et d'autres adultes influents (des professeurs et entraîneurs, par exemple) peuvent les influencer de façon positive ou négative dans le domaine de l'activité physique.

La famille

Les adolescentes de nos groupes de discussion consacreront beaucoup de temps à discuter de l'influence familiale sur leur niveau d'activité et leurs croyances dans le domaine de l'activité physique. Ainsi, les membres de la famille peuvent avoir une influence positive ou négative. Pour constituer de bons modèles de comportement et influencer positivement leurs filles, les parents et autres membres de la famille doivent eux-mêmes être actifs.

Nos participantes ont surtout insisté sur l'influence de leurs parents.

«Ma mère m'a vraiment poussée dans le dos pour que je me mette à courir parce que j'étais vraiment grosse et elle me disait "tiens, viens faire de la course avec moi" . . . Au début, je détestais courir mais elle m'a poussée et, ensuite, quand j'ai vu les résultats, c'est à ce moment-là que j'ai commencé à me dire que je devais sortir et faire de l'exercice.»

(BRANDON)

«Ce printemps, lorsque je n'avais pas de sports à pratiquer, nous nous sommes inscrites au gymnase, ma mère et moi.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

«Ma mère n'est pas vraiment active mais mon père va continuellement au gymnase, il a des muscles d'une grosseur incroyable et on peut dire qu'il m'influence parce que j'ai vraiment envie de m'inscrire au gymnase quand j'aurai 16 ans. On peut dire que mon père m'incite à devenir active.»

(TORONTO)

Au-delà d'une participation à des activités structurées, le comportement des parents illustre aussi l'intégration de l'activité physique dans les occupations de tous les jours. De petites doses d'activité accumulées ici et là peuvent être importantes pour la santé de leurs filles.

«Mes parents sont pas mal actifs avec moi par moments. Nous sortons pour promener mon chien.»

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

«Ma mère est un bon modèle. Partout où elle va, elle insiste pour marcher, elle ne prend pas l'autobus, elle monte les escaliers. Mon réflexe, c'est de dire "prenons l'escalier roulant" . . .»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Il est important que les parents appuient et encouragent vivement leurs filles à pratiquer l'activité physique. Au dire de nos participantes, le fait d'avoir des parents qui se préoccupent d'elles et qui sont fiers de leurs enfants augmente en elles le désir d'être actives.

« Mes parents m'ont soutenue . . . ils m'ont dit que je me débrouillais bien et que je devais continuer. »

(BRANDON)

« Je pense que s'ils viennent à vos parties et vous regardent jouer, vous jouerez bien et vous vous améliorerez. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Les parents peuvent aussi soutenir leurs filles en les inscrivant à des programmes, en payant leurs droits d'adhésion à des programmes ou à des équipes et en assurant leur transport avant et après les activités. L'achat d'équipement et de vêtements pour sport actif constitue un autre geste d'encouragement important.

« Ils viennent de m'inscrire à toutes les activités . . . ils te le demandent mais, au fond, tu n'a pas vraiment le choix. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Je disais "J'ai envie de faire ça" mais, après avoir commencé, je disais plutôt "je n'ai plus envie de ça maintenant" mais ma mère m'a plutôt répondu "mais je viens de payer pour ça, alors tu seras bien obligée d'y aller." »

(YELLOWKNIFE)

« Ma mère, elle m'achète des trucs pour que je devienne active. C'est comme mon scooter. Mes parents m'ont dit "eh bien, s'il t'en faut un pour que tu sois active, on t'en achètera un, un scooter." »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

D'autres membres de la famille peuvent aussi encourager une adolescente à pratiquer des sports et des activités physiques. Ses frères et sœurs pourront influencer son niveau d'activité, peu importe s'ils sont plus âgés ou plus jeunes qu'elle, en lui servant de modèles de comportement positifs.

« Quand je vois mes sœurs partir pour aller pratiquer leurs sports disons, ça me force d'une certaine façon à suivre leur rythme et à travailler aussi fort qu'elles. » (GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Mes cousines plus âgées sont toutes allées au collège pour y jouer au basket-ball et elles m'ont mis dans la tête que j'étais capable de le faire moi aussi. »

(YELLOWKNIFE)

« Mon frère et moi sommes un peu en compétition tous les deux. »

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

Même le chien de la maison peut inciter une jeune femme à l'activité puisqu'il faut le promener, n'est-ce pas!

«Ma chienne est très active, elle a plein d'énergie, alors je suis obligée de l'emmenner au parc. Et je ne peux pas rester là à la regarder courir, il faut que je lui lance la balle et que je coure avec elle.»

(TORONTO)

Par contre, les membres de la famille peuvent aussi influencer négativement le niveau d'activité d'une adolescente. Les parents doivent prendre soin de ne pas trop insister. Comme l'a indiqué une participante, «si une fille est forcée de pratiquer un sport, il se pourrait qu'elle l'aime moins que si elle avait choisi de le pratiquer» (groupe 1 de Nepean). Certaines participantes ont affirmé que leurs parents ne leur offrent parfois aucun soutien, ce qui peut affecter leur motivation. De toute évidence, une adolescente sera en grande partie influencée par le mode de vie de ses parents — s'ils sont inactifs, elle aura plus de chances de l'être aussi.

«Ma mère était vraiment maigre à mon âge, elle ne s'est jamais entraînée et, aujourd'hui, elle a le plus beau physique imaginable. Alors il m'arrivera peut-être la même chose.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

«Parfois leurs parents ne sont pas actifs, de sorte qu'elles ne sont pas actives non plus. Leurs parents n'ont pas eu l'occasion de faire des sports, alors ça ne les intéresse pas.»

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

Certains parents empêchent aussi leurs filles d'être actives en ne leur permettant pas de pratiquer des sports. Cette attitude peut résulter de stéréotypes concernant la convenance du sport pour les filles et les jeunes femmes, de diverses croyances culturelles ou religieuses ou même d'un courant de pensée voulant que les études doivent passer avant l'activité physique.

«Ma tante pense que je perds mon temps à jouer au basket-ball.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

«Il y a certaines filles qui ne se présentent pas aux essais parce qu'elles n'ont pas l'autorisation de leurs parents.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

«[Ma mère] a grandi dans mon pays, l'Afghanistan, et, dans le temps, il n'y avait pas d'activités physiques et l'histoire de vos parents vous affecte, vous aussi. Ma mère ne me fait plus rien faire maintenant parce qu'elle sait que je n'aime pas ça.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

«Je connais une fille en particulier à qui ses parents refusent tout parce qu'ils jugent qu'elle devrait se concentrer sur ses études.

L'école passe en premier.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Il ressort clairement des propos de nos participantes que les membres de leurs familles, tout particulièrement leurs parents, jouent un rôle important en matière d'activité physique et que l'influence familiale peut être positive ou négative. Le type d'éducation que reçoivent les filles et jeunes femmes peut indiquer à quel point elles seront actives plus tard dans la vie.

Les amies

Si on a souvent indiqué que les amies exerçaient aussi une influence significative sur le niveau d'activité physique des participantes, on constate aisément que leur influence, à l'instar de celle des parents, peut être positive ou négative. Un grand nombre de participantes ont convenu qu'elles décident en groupe ce qu'elles feront dans leurs temps libres. Par exemple, une participante de D'Nilo a expliqué que ses amies « ne veulent pas aller nager, alors je n'y vais tout simplement pas ».

« Si tes amies ne veulent pas être actives et si tu veux passer du temps avec elles, alors le temps que tu consacrerai à une activité, tu ne pourrais [le passer] avec elles. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

« J'ai beaucoup d'amies inactives et moi, je veux sortir pour aller courir. C'est difficile de trouver quelqu'un qui voudrait sortir avec moi. On me répond des choses comme "non, je ne veux pas vraiment y aller." Alors, comme on dit, il faut bien que je m'y fasse. Ou bien j'y vais toute seule, ou bien je n'y vais tout simplement pas. » (TORONTO)

Mais, entre amies, les adolescentes peuvent aussi agir positivement sur leur niveau d'activité quotidienne. Elles peuvent se convaincre l'une l'autre de marcher au lieu de prendre l'autobus ou l'auto. À en juger par les propos de nos participantes, il n'y a pas de doute que la présence d'amies leur rend l'activité physique plus agréable.

« Nous venons ici ton les jours et moi, j'ai envie de dire "prenons le tramway" même si nous ne sommes qu'à quatre arrêts de notre destination, mais [mon amie] dira plutôt "non, allons-y à pied." »

« Avant, je prenais l'autobus pour rentrer à la maison même si c'est possible de rentrer à pied, en 20 minutes disons, mais mon amie ne veut pas et me demande de marcher avec elle. Alors je marche avec elle maintenant. » (TORONTO)

« Mes amies et moi, nous n'étions jamais actives mais, maintenant, nous essayons d'être plus actives dans ce que nous faisons. Pour aller au Starbucks, par exemple. Nous y allons à pied au lieu d'attendre l'autobus, c'est une affaire de 20 minutes, une bonne marche. Si vous rendez les choses amusantes, les filles seront plus actives. » (GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Je m'aperçois que si vous y allez avec une amie, c'est plus amusant. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Des amies peuvent aussi s'encourager l'une l'autre à participer à des activités structurées, qu'il s'agisse d'adhérer à une équipe sportive ou de suivre un cours, par exemple. Le simple fait de pratiquer une activité physique en compagnie d'une amie peut aider une adolescente à y participer.

«T'as besoin d'avoir des amies qui sont vraiment actives parce qu'elles te demanderont d'y aller avec elles.» (BRANDON)

*«Mes amies, elles jouent avec moi.»
(D'NILO)*

«Je ne voudrais même pas aller au gymnase si je n'avais pas quelqu'un qui vient avec moi.» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

Il ressort de toutes les discussions de groupe que les amies sont peut-être le facteur le plus important en ce qui a trait à la participation des jeunes femmes à des activités physiques et sportives. Plus loin, nous reparlerons du soutien des amies lorsque nous examinerons les raisons pour lesquelles nos participantes apprécient l'activité physique.

Autres adultes influents

D'autres adultes influents peuvent inciter une jeune femme à devenir ou à demeurer active. Nos participantes ont souvent affirmé que des entraîneurs et professeurs avaient influé positivement sur leur niveau d'activité physique.

«Mon entraîneur m'a influencée. L'entraîneur [de basket-ball junior] m'a demandé de me présenter même si je n'avais jamais joué au basket avant parce que je n'y valais rien. Il m'a dit "mais ça te tiendra en forme pour le volley-ball" et, aujourd'hui, j'aime mieux le basket que le volley.»

«Ça fait des années que j'ai le même entraîneur. Il me dit des choses comme "oh, est-ce que tu vas encore jouer avec nous? On s'est vraiment amusés l'an passé."» (BRANDON)

Quant aux professeurs, les participantes ont conclu que leur influence pouvait être positive ou négative. À n'en pas douter, nos adolescentes avaient tendance à aimer les cours d'éducation physique lorsqu'elles aimaient bien le professeur qui les leur donnait.

«Le prof d'éducation physique que nous avons, il est très actif et il joue avec nous. Ça vous incite à avoir du plaisir.» (BRANDON)

Par contre, si le professeur était autoritaire ou trop sûr de lui, son comportement produisait l'effet inverse et suscitait des sentiments négatifs à l'égard de l'activité physique.

«Quand j'étais plus jeune, personne ne me donnait des ordres et c'est pour ça que je faisais de l'activité physique. Mais maintenant, ma prof d'éducation physique me dit toujours quoi faire, [elle] est trop sûre d'elle-même et je n'aime pas ça.» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

■ EN QUOI LES ADOLESCENTES APPRÉCIENT-ELLES L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

Les adolescentes de nos groupes de discussion ont avancé plusieurs raisons pour justifier leur goût de l'activité physique et du sport. Ces raisons ont une influence sur leur décision de participer. Des propos entendus lors des discussions, on peut dégager trois raisons principales qui motivent les participantes: un sentiment de bien-être, la recherche d'une belle apparence et le plaisir que procure l'activité. Quelques autres raisons sont aussi ressorties des débats mais elles n'étaient pas partagées par les filles actives et moins actives. Nous examinerons ces dernières raisons à la fin de la présente section.

Un sentiment de bien-être

L'une des raisons que les adolescentes ont le plus souvent invoquées pour justifier leur participation à l'activité physique était le sentiment de bien-être personnel que celle-ci leur faisait éprouver. L'activité augmentait leur confiance en elles-mêmes, leur procurait un sentiment de santé et d'énergie et leur permettait d'oublier les tensions de l'école et du travail. Cet argument fut d'ailleurs partagé par les filles actives et moins actives.

«[En étant active,] je me sens bien.»

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

«Elle vous permet d'atteindre votre plein potentiel.»

(D'NILO)

Une fille moins active considéra l'activité physique comme une alternative à la malbouffe.

«Je me suis aperçue que si on mange une barre de chocolat, on se sent bien, mais j'ai commencé à aller au gymnase ces derniers temps et, avec l'exercice, je me sens bien pendant plus longtemps.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Les participantes ont semblé remarquer un changement dans leur humeur lorsqu'elles ne faisaient pas d'exercice.

«Les jours où je ne fais rien de physique, j'ai comme l'impression que quelque chose me manque.»

«Je m'aperçois que lorsque je traîne à la maison et que je ne fais rien du moment où je rentre jusqu'au moment où je vais me coucher, je ne me sens tout simplement pas bien dans ma peau. Mais si je sors et je fais quelque chose, je suis vraiment contente de ce que je viens de faire.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Nos participantes ont aussi expliqué de quelle façon l'activité physique peut être bénéfique pour leur santé mentale, comment elle les aide à s'endormir rapidement et en quoi elle pourrait les soulager du stress. Quand on leur a

demandé pourquoi elles pratiquaient l'activité physique, beaucoup signalèrent qu'elle «élimine l'agressivité» ou est «relaxante» (Brandon) et «vous fait oublier l'école» (groupe 2 de Nepean). L'activité les aide aussi à «se libérer des horaires chargés, même si c'est elle qui rend parfois la vie un peu mouvementée» (groupe 2 de Lethbridge).

«J'aime bien cet état d'esprit qui vous rappelle que vous venez de faire quelque chose de sain et de positif.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

De toute évidence, l'activité physique a permis à nos jeunes femmes de se sentir mieux dans leur peau, un sentiment souvent lié au désir d'une plus belle apparence.

Une belle apparence

Le fait que l'activité aide les jeunes femmes à bien paraître et à perdre du poids constitue pour elles un élément de motivation important. Cette justification fut donnée autant par les filles actives que les moins actives, bien que celles-ci aient semblé insister davantage sur l'argument du poids que les filles actives. Quand on leur demande ce qu'elles aiment de l'activité physique, les filles tiennent couramment des propos comme «J'aime perdre du poids. J'aime fixer la balance et m'exclamer "oh! j'ai perdu deux livres"» (Brandon).

Même si le désir d'une belle apparence constitue un élément de motivation légitime qui incitera les jeunes femmes à demeurer actives, il pourrait aussi déclencher une obsession malsaine en matière de poids.

«J'ai une amie qui est devenue active parce qu'elle est petite physiquement mais, quand elle a commencé à voir toute cette publicité sur l'obésité, elle s'est mise à s'inquiéter de tout ça.»

(YELLOWKNIFE)

Nos participantes ont aussi révélé qu'elles aimaient bien paraître même pendant qu'elles s'adonnaient à des activités physiques. La sudation fut considérée comme un facteur positif pendant les entraînements au gymnase ou un cours de type aérobie car elle prouvait aux jeunes femmes elles-mêmes et aux gens autour d'elles qu'elles travaillaient vraiment fort.

«J'aime transpirer au gymnase. Quand t'es en train d'avoir un bon entraînement, tu sais que tu parais bien. C'est bon de suer au gymnase.» (BRANDON)

«Nous sommes allées à un cours de cardiovélo, on en a fait pendant une heure et je me suis trouvée vraiment jolie avec ce teint tout rouge qui paraît vraiment naturel.» (TORONTO)

«À l'entraînement, quand je transpire, je me dis "oh là là, je viens de faire quelque chose de très très bon ici" et ensuite, je rentre à la maison et je me dis "oh oh, je parais plutôt bien!"» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

Par ailleurs, si les participantes que nous venons de citer étaient encouragées par leurs efforts et se disaient plus sûres d'elles-mêmes après un entraînement, d'autres filles n'étaient pas du même avis. La sudation et le fait d'être vues par d'autres personnes pendant une activité ont été invoqués par certaines de nos adolescentes comme autant d'obstacles à leur participation, et ces questions seront examinées plus loin.

Plaisir et aspects sociaux

Lorsqu'on interrogea les participantes afin de savoir pourquoi elles s'adonnent actuellement à l'activité physique, elles répondirent le plus souvent « pour le plaisir ». Elles convinrent que l'activité physique est certainement meilleure lorsqu'elle est agréable. Une fille moins active a révélé qu'elle accepterait de pratiquer une activité si celle-ci était amusante et ne ressemblait pas à un vrai exercice.

« C'est pour ça que j'ai commencé à danser. Je hais les sports au plus haut point, j'aime sauter partout et m'amuser. Vous n'avez qu'à penser aux mouvements à exécuter dans votre tête et non dans votre corps. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

L'une des principales raisons pour lesquelles l'activité physique plaît aux adolescentes tient au fait qu'elle leur donne l'occasion de passer du temps avec leurs amies dans un environnement social. Comme il est important pour une adolescente de fréquenter ses amies, il est donc utile que toutes s'adonnent aux mêmes activités, qu'il s'agisse de sports d'équipe ou d'activités individuelles.

« J'adore les cours d'éducation physique. C'est tellement distrayant, vous vous retrouvez avec vos amies. » (BRANDON)

« Vous avez, disons, un bon entraînement quand vous êtes capable de vous amuser et de voir vos amies. » (GROUPE 1 DE NEPEAN)

« J'aime beaucoup aller au gymnase. J'y vais avec une amie et nous nous entraînons tout simplement pour le plaisir, elle et moi. Nous nous lançons des blagues du genre "ah ah! moi je peux le faire mais toi tu ne peux pas." »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Le fait d'appartenir à un groupe ou à un club contribuerait aussi à rendre l'activité physique plus distrayante. La plupart de nos participantes actives ont affirmé que l'appartenance à une équipe est un moyen agréable de s'adonner à une activité, mais le simple fait de s'inscrire à un gymnase peut produire des effets positifs.

« J'aime aller au gymnase parce que j'aime sentir que je fais partie de quelque chose. Quand je vois mon tapis roulant à la maison, je me dis "bof, je peux en faire n'importe quand", mais quand je dois payer et me déplacer pour faire quelque chose, j'y vais et j'ai l'impression que tout ça est exclusif. » (GROUPE 2 DE NEPEAN)

« On s’amuse tellement dans l’auto en rentrant à la maison. Je suis dans un groupe de covoiturage et on pourrait, c’est vrai, mourir de rire. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

L’activité physique est également une source de plaisir pour une adolescente parce qu’elle constitue une bonne façon de rencontrer des gens et de développer ses aptitudes sociales. Cette dimension sociale, plusieurs de nos participantes l’ont mentionnée d’une même voix pour expliquer leur choix de continuer à pratiquer des sports d’équipe.

« Ça me permet de faire connaissance avec beaucoup de gens qui partagent les mêmes intérêts; c’est un bon outil social. »

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

« Surtout dans les sports d’équipe, vous rencontrez beaucoup de gens, des jeunes avec lesquels vous ne vous accorderez pas et d’autres avec lesquels vous vous entendrez vraiment bien, vous vous accoutumez à être entourée de gens et il vous arrivera d’autres choses encore. Vous en venez à connaître des gens que vous n’auriez pas nécessairement rencontrés. » (GROUPE 1 DE NEPEAN)

« Si vous devenez membre de quelque chose, vous vous ferez des amis. »

(BRANDON)

Les filles moins actives reconnurent elles aussi que rencontrer des gens constituait un bon élément de motivation. L’une d’elles, qui avait commencé à s’entraîner dans un gymnase, révéla que « lorsque j’y vais, j’y vois plus de gens, je leur parle ensuite au téléphone ou j’échange avec eux sur MSN et ça m’encourage à retourner » (groupe 2 de Nepean). Un propos similaire fut formulé par une participante qui se consacre davantage au sport de compétition.

« Je suis allée aux Jeux d’été, je m’y suis beaucoup amusée, je me suis fait un tas de nouvelles amies et, à part ça, on a gagné. Nous avons pu rester toute la fin de semaine là-bas et faire un camp. C’est pour ça que je voudrais jouer encore cette année. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Qui plus est, en participant à des programmes d’activité physique, les adolescentes peuvent être appelées à voyager. Les filles actives ont indiqué que les occasions de voyage étaient un élément important qui les incitait à l’activité. Certaines filles moins actives ont avoué qu’elles souhaiteraient bénéficier d’une telle opportunité.

« J’aime voyager et visiter différents endroits avec mon club de sport. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« J’aurais souhaité jouer au soccer quand j’étais plus jeune pour avoir l’occasion de voyager. »

(YELLOWKNIFE)

Les aspects sociaux comptent parmi les principales raisons que citèrent nos adolescentes, tant les actives que les moins actives, pour justifier leur participation à l'activité physique. Quand on leur demanda pourquoi, elles reconnurent que l'activité physique est tout simplement plus agréable si elle comporte une dimension sociale.

Autres raisons

Les autres raisons fournies par nos jeunes femmes pour expliquer leur participation à l'activité physique firent ressortir certaines divergences de vues entre filles actives et moins actives.

La façon de concevoir la compétition fut l'un des principaux points de discorde entre les filles actives et moins actives. Les participantes qui s'étaient déclarées actives ou « sportives » considèrent que la compétition ajoutait au plaisir de l'activité physique. Ainsi, une participante du groupe 1 de Lethbridge déclara qu'en compétition, « vous avez toutes un but qui vous pousse à travailler ensemble ».

« J'aime la compétition. Nous avons trop de joueuses dans mon équipe de basket-ball, 14 peut-être, et ça nous donne moins de temps de jeu. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Apparemment, il y aurait un lien entre les joies de la compétition et les aspects sociaux de l'activité physique puisqu'un grand nombre de participantes qui interprétaient la compétition comme un élément positif ont aussi fait allusion à leur équipe ou à leurs amies. Quoi qu'il en soit, beaucoup d'autres participantes n'aimaient pas la compétition en raison du trop grand stress qu'elle engendre.

« Si nous jouons au soccer en dehors d'une ligue organisée, rien que mes amies et moi, je m'amuse vraiment beaucoup. »

(BRANDON)

« Il y a trop de compétition dans certains sports. Je pratique quelques sports pour le plaisir, disons, mais certaines filles sont meilleures et quand elles essaient de rivaliser avec vous, alors c'est moins agréable. »

(TORONTO)

Ainsi, la compétition peut inciter certaines filles à pratiquer l'activité physique mais en découragera d'autres.

Autre différence, les filles actives s'étaient aperçues qu'en participant à des activités physiques et sportives, elles pouvaient acquérir de nouvelles habiletés et bénéficier de divers avantages, dont celui d'obtenir une bourse pour étudier dans un collège. Les filles moins actives n'ont pas cité ces avantages pour justifier leur activité physique.

« Apprendre de nouvelles habiletés, essayer quelque chose de nouveau. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

■ QUELS FACTEURS FAVORISENT LA PARTICIPATION DES ADOLESCENTES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

On a cherché à connaître l'opinion des participantes sur les facteurs qui facilitent leur participation à l'activité physique. Trois facteurs communs furent identifiés par tous les groupes: le plaisir éprouvé, un sentiment de réussite et de compétence et, enfin, la facilité d'accès à l'activité physique.

Le plaisir éprouvé

Comme tous les groupes l'ont indiqué, le plaisir qu'éprouveront les adolescentes en se livrant à une activité physique pourra les encourager à s'y adonner sur une base régulière. Si l'activité est agréable, les jeunes femmes y prendront part de leur plein gré.

«Quand on pratique un sport qu'on aime pratiquer, on a du plaisir.» (D'NILO)

«Si vous participez à une activité que vous aimez bien, c'est plus facile.» (GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

«Si vous vous trouvez une activité qui vous donne du plaisir, elle sera facile à pratiquer. Si vous haïssez la course, vous ne voudrez pas courir tous les jours mais, si vous aimez le soccer, vous courrez jusqu'au terrain.» (GROUPE 1 DE NEPEAN)

Un bon nombre de filles moins actives ont affirmé qu'il était plus facile de participer à une activité physique qui vous procure du plaisir parce qu'alors, elle ne vous apparaît pas comme un travail mais plutôt comme un divertissement.

«Si c'est quelque chose qui vous plaît. Quand vous ne le faites pas dans le but d'être active.» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

«Je pense que c'est plus facile si vous n'êtes pas obligée d'y penser, si ça vous amuse en quelque sorte et si vous n'avez pas à vous dire "bon, il faut que je le fasse si je veux perdre x ou y livres." Je le fais tout simplement parce que j'aime ça.» (TORONTO)

Nos adolescentes ont souligné que l'adhésion à une équipe ou à un groupe les aide à être actives. Ce type de participation leur rend l'activité plus agréable et leur fait assumer une responsabilité puisqu'elles risqueront de décevoir leurs coéquipières ou amies si elles ne se présentent pas à l'activité. Au cours de nos discussions, des filles actives ont décrit comment leurs équipes sportives les aidaient à se tenir occupées. Écoutons-les:

«Quand vous faites partie d'une équipe sportive, vous êtes avec d'autres filles qui font comme vous, alors vous n'êtes pas toute seule dans votre coin.» (GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Si vous vous êtes engagée envers une équipe ou un groupe, alors vous avez le devoir d'y être. »

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

« Des sports d'équipe. Vous vous dites que vous faites partie d'une équipe, vous vous retrouvez avec toutes vos amies et vous vous amusez. »

(YELLOWKNIFE)

Le fait d' « être avec d'autres gens qui aiment la même chose que vous » (Toronto) peut constituer un bon élément de motivation et faciliter l'activité physique. Nos participantes ont reconnu qu'il était important pour elles de pratiquer une activité avec des amies ou, du moins, d'avoir l'occasion de nouer de nouvelles amitiés. Comme l'a affirmé une participante de Yellowknife, « vos amies ont fait leur possible pour que vous participiez à l'activité, alors vous êtes certaine d'y trouver quelqu'un que vous connaissez ». L'adhésion à un groupe ou à une équipe peut faciliter l'activité physique puisqu'elle aide à rendre celle-ci plus agréable à pratiquer.

Outre la participation avec des amies, nos adolescentes ont énuméré quelques autres facteurs qui permettent d'agrémenter l'activité physique. Lorsqu'on pratique des activités à caractère moins social et plus individuel, comme la course ou l'entraînement en gymnase, on pourra les rendre plus agréables en les accompagnant de musique ou en lisant des magazines pendant l'effort.

« Avec de la musique, l'activité passe vite. »

« Particulièrement avec de la musique de danse. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Quand je monte sur le tapis roulant, c'est mieux si je lis quelque chose, tout simplement pour ne pas penser à ce que je fais. Tout en lisant, je me dis "allons donc, ce mec n'a pas fait ça!" »

« Des magazines, par exemple. Vous vous concentrez là-dessus, vous n'êtes pas là à vous dire "lâche pas, lâche pas", vous pensez plutôt "oh, la jolie robe!" » (GROUPE 2 DE NEPEAN)

Le fait de porter de beaux vêtements pour pratiquer une activité favorisait aussi la participation de nos adolescentes et les aidait à bien se supporter.

« Ce que vous portez pendant l'activité. Parce que si vous portez un vêtement que vous avez acheté et qui est lié au domaine sportif, vous l'aimerez et vous voudrez le mettre. Vous vous dites "je vais bien paraître." »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

En définitive, le plaisir constitue le facteur d'encouragement que nos participantes ont mentionné le plus fréquemment, et l'un des premiers moyens à mettre en œuvre pour que nos adolescentes tirent plus de plaisir de l'activité physique sera de leur permettre de s'y adonner en groupe ou en compagnie de leurs amies.

Le succès

Au plaisir que ressentent nos participantes en s'adonnant à l'activité physique se greffe le sentiment de réussite ou de compétence qu'elles éprouveront en pratiquant l'activité qu'elles aiment. Les adolescentes seront plus prêtes à participer à une activité si elles estiment y être adroites ou compétentes. Quand l'une d'elles éprouve un sentiment de succès, que ce soit parce qu'elle a été sélectionnée dans une équipe, a été félicitée pour ses efforts, a accompli un beau jeu ou a gagné une partie, elle en tirera la motivation voulue pour demeurer active.

« C'est plus facile quand on vous félicite parce vous avez bien fait quelque chose. Sans cet appui, vous n'aurez pas l'allant qu'il faut. »

« Un encouragement, dans mon cas, c'est de marquer un panier et d'entendre mon entraîneur crier mon nom. Ça et le simple fait de m'acclamer au jeu. » (BRANDON)

Une adolescente peut recevoir des éloges ou des encouragements pour son jeu au sein d'une équipe ou ses efforts à un cours d'éducation physique.

« Ma prof d'éducation physique m'encourage très fort et c'est réconfortant de savoir qu'elle ne m'a pas laissée tomber. Ça m'a beaucoup aidée parce que ma note en éducation physique se promène autour de 80 % alors que j'avais échoué l'an dernier. Je m'aperçois aussi que les encouragements des autres filles du cours me motivent réellement. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Quant aux filles qui ne participaient pas à des sports d'équipe, le fait de se fixer des objectifs personnels les aidait à se sentir accomplies et les encourageait à continuer. Un bon nombre de participantes du groupe 2 de Nepean ont décrit à quel point des objectifs pouvaient les motiver.

« Par exemple, si je me fixe des objectifs d'avenir, comme celui de peser x livres à tel moment ou de parvenir à faire telle chose à tel moment, ça m'aide à réussir. »

« Mon objectif, comme celui que je me fixe pour le test du signal sonore, c'est de faire mieux à chaque tentative. Alors, dans mon cas, ce n'est pas une question de poids, je veux tout simplement faire mieux. »

« Prévoir des petites récompenses personnelles. Par exemple, je me dis, "si je réussis ça, j'irai m'acheter le CD que je n'ai pas acheté avant parce que je mettais de l'argent de côté". »

Le fait de tirer une satisfaction personnelle de ses performances ou de son niveau de participation à des activités physiques peut donc inciter une adolescente à demeurer active.

Un accès facile

Un accès facile aux programmes et aux installations d'activité physique constitue un autre élément qui, sans être lié à la question de plaisir personnel, favorise la participation des adolescentes. Si elles peuvent utiliser des installations ou participer à des programmes sans trop s'éloigner de la maison ou de l'école, les filles pourront plus aisément se tenir actives.

« Si tout est facilement accessible. Si vous voulez jouer au volley-ball et que la salle est tout près de chez vous. Même le tennis, s'il y a des courts à peu de distance de votre maison. Ou des patins à roues alignées, ça s'enfile sans difficulté. Il y a des gens auxquels rien n'est offert ou qui n'ont pas l'argent pour ça. » (BRANDON)

« Quand c'est disponible, quand c'est facile de s'inscrire. Si vous ne pouvez trouver d'activités sportives près de chez vous, ce serait plus difficile de participer. »

(TORONTO)

« Je pense que si le sport est plus accessible, ce sera plus facile pour vous de le pratiquer et vous aurez plus de motivation pour y aller. S'il vous faut prendre quelque chose comme huit autobus pour vous y rendre, vous n'irez pas tous les jours. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Plus il sera facile pour une jeune femme d'accéder à un établissement ou programme qui lui plaît, plus elle sera portée à se tenir active, tout particulièrement si ce qu'on lui offre est peu coûteux et si elle dispose d'un équipement approprié.

L'école est certes un lieu où tout ceci peut être fourni aux adolescentes. Dans le domaine qui nous intéresse, les établissements scolaires peuvent offrir de nombreuses opportunités aux jeunes femmes, qu'il s'agisse de cours d'éducation physique, de pratique sportive extrascolaire ou de programmes d'activité physique. En ce qui concerne les jeunes femmes des communautés où l'hiver sévit une bonne partie de l'année, la possibilité de fréquenter un site offrant des activités physiques en salle, une école par exemple, constitue un facteur de participation important.

« Avec tout ce qu'elle a à offrir, mon école m'aide vraiment à être active. Je pratique des sports et je fais de l'éducation physique. On a tout un choix de sports ici; d'habitude, on peut trouver quelque chose à faire en toute période de l'année. » (GROUPE 1 DE NEPEAN)

« Notre école est équipée d'un local d'entraînement et tous les étudiants y ont accès. Tu paies quelque chose comme 25 \$ pour l'année et tu peux t'en servir tous les jours après l'école. C'est tout simplement plus pratique comme ça parce qu'alors, tu peux t'entraîner pendant l'hiver. »

(YELLOWKNIFE)

Des cours d'éducation physique peuvent aussi aider les jeunes femmes à être actives tous les jours. Mieux encore, l'obligation d'assister à ces cours garantit que toutes les adolescentes profiteront au moins d'une certaine activité physique. Quelques participantes ont affirmé qu'«en forçant [les étudiantes] à aller aux cours d'éducation physique», on rend l'activité physique plus facilement accessible (Brandon).

Même si les écoles n'offrent pas toutes des cours d'éducation physique obligatoires, certaines proposent des cours optionnels. Deux participantes de Nepean ont expliqué que, chez elles, l'éducation physique est obligatoire «seulement en neuvième année. Par contre, nous avons des cours de danse et de conditionnement physique et aussi l'enseignement en plein air en 10^e, 11^e et 12^e année.»

«J'ai eu mon crédit en éducation physique de 11^e année l'an dernier. Alors, cette année, je pourrai suivre l'enseignement en plein air pour remplacer.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Il est donc important d'offrir une gamme d'activités physiques aux étudiantes de niveau secondaire pour stimuler leur participation.

■ LES RAISONS POUR LESQUELLES LES ADOLESCENTES ÉVITENT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Les discussions de groupe organisées dans le cadre du projet *Jeunes femmes en voix* ont fait ressortir plusieurs raisons pour lesquelles les adolescentes ne s'adonnent pas à l'activité physique. Les principales sont un sentiment d'inaptitude, un sentiment d'embarras et un manque d'intérêt.

Un sentiment d'inaptitude et d'échec

Une des principales sources d'inquiétude des participantes tenait à leur sentiment d'inaptitude — nos adolescentes ne voulaient pas faire l'essai d'une activité nouvelle ou participer à des activités où elles se sentent maladroites ou craignent d'échouer. Par exemple, c'était principalement parce qu'on «ne sait pas comment pratiquer un sport» que certaines filles de D'Nilo évitaient l'activité physique. Il arrive souvent qu'une adolescente se décourage si elle n'estime pas obtenir de succès dans une activité ou ne constate aucune amélioration immédiate. Quand on leur a demandé pourquoi elles pensaient que les filles étaient inactives, les participantes du groupe 2 de Lethbridge ont indiqué que «si l'habileté ne vient pas tout de suite», une fille choisira probablement de ne plus participer à une activité.

«Au cours de danse, je me suis retrouvée avec des filles qui avaient beaucoup d'expérience et, à cause de cela, la prof allait vite et j'étais incapable de comprendre le mouvement. Comme je ne savais jamais ce que je faisais durant les cours, je suis tout simplement allée m'asseoir et j'ai regardé parce que je ne comprenais rien. On pourrait dire que ça a gâché mon plaisir.» (TORONTO)

Ce sentiment d'inaptitude devenait encore plus démoralisant lorsqu'une adolescente devait bien performer sous pression. La compétition est d'ailleurs l'une des principales raisons pour lesquelles le sport et l'activité physique répugnent à certaines filles.

«La compétition y est pour beaucoup. Tenez, je ne joue pas au volley-ball parce que j'y suis vraiment nulle.»

«La compétition, dans les sports, ça me met les nerfs en boule parce que je n'ai jamais été bonne en quoi que ce soit.» (BRANDON)

Cette situation s'aggravait encore à mesure que les participantes vieillissaient et que la compétition s'intensifiait.

«Si c'est plaisant je jouerai à quelque chose même si je n'y suis pas bonne mais, si c'est sérieux, alors je ne veux pas couler l'équipe.»

(BRANDON)

«À mesure que tu vieillis, la compétition en sport devient plus forte, alors si tu n'es pas sélectionnée dans l'équipe, ça veut dire en quelque sorte que tu ne pourras jamais te reprendre parce que tu te diras "et puis, je ne suis pas assez bonne de toute façon".»

«Je connais un tas de monde comme ça, surtout au secondaire.»

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

Nos participantes ont soutenu qu'à un moment donné, elles devenaient trop vieilles pour apprendre de nouvelles habiletés du fait qu'elles n'avaient aucune chance d'être sélectionnées dans une équipe. Les participantes moins actives abondèrent dans le même sens et citèrent des raisons similaires pour justifier leur manque de participation, surtout lorsqu'elles progressaient en âge.

«Quand j'étais jeune, j'étais occupée rien qu'à vivre ma vie d'enfant mais, quand j'ai voulu pratiquer des sports, je me suis sentie trop vieille pour commencer. Toutes les autres étaient déjà bonnes. J'avais toujours peur qu'on se moque de moi parce que je n'avais jamais joué avant.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Pour certaines jeunes femmes, participer à des activités individuelles leur évitait cette pression qui oblige l'athlète à bien jouer pour son équipe.

«Je n'aime pas l'idée que, si tu fais une erreur dans un sport d'équipe, ça affecte toutes tes coéquipières; au moins, si tu t'entraînes par toi-même et tu ne travailles que 20 minutes au lieu de 30, tu seras la seule à en souffrir.»

«Je n'aime pas la pression. J'aime faire ce qui me tente et m'amuser à ce que je fais.» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

Fréquemment, des participantes ont exprimé un mépris tout particulier des sports d'équipe et des activités de groupe en raison de leur caractère public. Si une adolescente y participait mais n'était pas sélectionnée dans une équipe ou n'atteignait pas un certain niveau d'habileté, son échec lui causait souvent un

plus grand dommage du fait qu'il avait été consommé en présence de ses consœurs. Les filles moins actives ont couramment exprimé le sentiment d'être pointées du doigt ou d'être tournées en dérision durant les cours d'éducation physique.

«Je m'aperçois qu'à l'école, quand tu te présentes aux essais des équipes, tu sais que des filles seront rejetées. Si tu ne fais pas l'équipe, les gens vont te dire des choses comme "ah! t'as manqué ton coup."»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

«C'est dans le genre "pourquoi t'as pas été capable? T'es pourrie!"»

«C'est quelque chose qui peut vous dégoûter d'un sport.»

(TORONTO)

«J'étais toujours la fille qu'on aimait harceler . . . Toutes les fois où j'étais au cours d'éducation physique, les autres me regardaient de travers ou roulaient les yeux si je faisais des erreurs puis elles se sont mises à m'éviter complètement. Je savais que je n'étais pas bonne mais j'étais forcée de suivre le cours de toute façon.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

«Je déteste ça quand on désigne des capitaines au cours d'éducation physique. C'était toujours moi qu'on choisissait la dernière.»

(YELLOWKNIFE)

Certaines filles actives, ignorant peut-être les mauvaises expériences de leurs consœurs moins actives, ont estimé que celles-ci étaient «gênées d'essayer, à cause des gens qui [les] regardent.»

«Elles prétendent que ce n'est pas cool parce qu'elles auraient peur de se couvrir de honte si elles s'essayaient.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Certaines participantes ont éprouvé un sentiment d'échec lorsqu'elles n'ont pu atteindre un but qu'elles s'étaient fixé. Ce fut fréquemment le cas lorsqu'elles s'étaient imposé des objectifs de perte de poids qui, disons-le, sont souvent irréalistes. Pareillement, si une adolescente ne remarque pas de résultats immédiats, elle pourra choisir d'abandonner une activité de culture physique, tout particulièrement si ses attentes sont démesurées.

«J'avoue qu'avec les médias et l'attention portée aux célébrités, il m'arrive à l'occasion de feuilleter des magazines et de me dire, ouais, peut-être que je pourrais faire quelques redressements avant de me coucher, ça ne ferait pas de mal, mais comme je ne remarque aucun résultat au bout d'une journée, j'aime autant oublier ça.»

«Ce qui me retient, d'après moi, c'est de ne pas voir de résultats immédiats. Tenez, l'été dernier, j'ai couru tous les jours. Au début, j'ai vu des changements mais, par la suite, l'effet a ralenti.» (GROUPE 2 DE NEPEAN)

En sensibilisant les adolescentes aux questions d'établissement d'objectifs et en les encourageant à évaluer les effets de leur activité physique en fonction de leur santé physique et mentale, on les aidera à formuler des attentes réalistes et à demeurer actives tout au long de leur vie.

Un sentiment d'embarras

Le caractère public des sports d'équipe et des cours d'éducation physique a provoqué chez de nombreuses participantes moins actives un sentiment d'embarras relativement à leur niveau d'habileté et à l'aspect qu'elles présentaient à leurs consœurs ou coéquipières. Plus précisément, ces participantes eurent beaucoup à dire sur leur gêne lorsqu'elles transpiraient au cours d'éducation physique ou devaient s'exécuter en présence de garçons. Ce sentiment fut couramment invoqué par certaines filles qui ne voulaient pas s'adonner à l'activité physique.

La sudation provoquée par les cours d'éducation physique causait de l'embarras à certaines participantes, tant actives que moins actives, lorsqu'elles devaient suivre un autre cours immédiatement après.

« Ça ne me fait rien pendant les entraînements parce que toutes les autres sont aussi dégoûtantes. Mais, au cours d'éducation physique, c'est différent. Tu ne veux pas te présenter dans une salle de cours toute collante de sueur. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« Si les filles affichant leur féminité se mettent à transpirer, elles disent des choses comme "oh, mon doux, je deviens toute moite, il faut que j'arrête." Alors elles vont s'étendre à l'ombre. »

(TORONTO)

« Je n'aime pas me sentir en sueur quand je sais que j'ai un autre cours à suivre. Il y a des jeunes pour qui le gymnase, c'est toute leur vie mais j'ai l'impression que, pour nous, il y a d'autres intérêts qui comptent. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Ces commentaires négatifs de participantes relativement aux effets de la sudation et aux aspects pratiques de leur préparation au prochain cours contrastent avec des remarques plus positives d'autres participantes décrivant leur sentiment de bien-être en sudation lorsqu'elles s'entraînaient dans un gymnase ou avec leur équipe.

On peut penser que l'exercice individuel constituerait une solution de rechange toute commode pour les adolescentes qui ne faisaient pas partie d'une équipe sportive mais même une activité individuelle pouvait leur être intimidante car elles estimaient s'exposer au jugement des autres si elles étaient vues en pleine action.

« Il y a des gens qui se sentent plus en sécurité à regarder la télé. »

« C'est un gros risque d'aller courir . . . »

« . . . Parce que les gens vous regardent. » (GROUPE 1 DE NEPEAN)

Ceci pourrait expliquer pourquoi la pratique d'une activité avec des amies revêt tant d'importance pour nos jeunes femmes.

«Je voulais commencer à jogger dans mon voisinage. J'avais préparé tout ce qu'il fallait pour courir mais j'ai pensé oh! . . . je ne voudrais pas rencontrer des gens que je connais parce qu'ils penseront probablement "c'est ça, t'as vraiment besoin d'exercice" et me jugeront ou quelque chose.»

«Il n'y a rien de pire que de faire du jogging ici et là et de voir un garçon qui vous plaît parce qu'alors, vous avez les cheveux tout en désordre.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Comme les discussions l'ont révélé à l'évidence, les adolescentes pourront se sentir embarrassées lorsqu'elles s'adonnent à une activité physique en compagnie de consœurs mais leur gêne sera encore plus grande en présence de garçons.

«J'aime aller au gymnase réservé aux femmes, mais celui que j'aime est très loin de chez moi. Le plus proche est mixte et j'ai pensé "Maman, je ne veux pas y aller" mais dès que j'y suis entrée, j'ai voulu paraître mignonne. J'ai enfilé mes collants bleus en me disant "on y va". Mais quand j'ai aperçu ces gars-là, j'ai trouvé l'expérience vraiment intimidante.»

«Moi aussi, j'aime bien ça, quand je vais au complexe sportif, c'est mixte. Quand je vois un gars, je m'en vais dans l'autre salle.»

«Je porte du maquillage et je considère que c'est un empêchement. Comme j'ai l'air dégoûtante au réveil, il faut que je prenne une douche, que je me défrise les cheveux, que je me maquille, que j'aille à leur gymnase et que je rentre ensuite à la maison et que je reprenne tout ça pour pouvoir sortir. C'est vraiment un calvaire.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Il appert que des expériences négatives, surtout lorsque des filles se sentent embarrassées par leur physique, pourront les inciter à renoncer aux sports et à l'activité physique.

«Je me souviens d'avoir fait les essais de soccer. J'avais été obligée de me trouver une culotte et toutes les filles m'ont regardée parce qu'elles portaient toutes une culotte ample alors que la mienne était moulante. Elle était d'une taille plus grosse mais, moi, j'ai tout un derrière! Après ça, les filles se sont mises à rire de moi, alors je suis retournée au vestiaire et je suis rentrée chez moi.»

«Les filles peuvent être vraiment méchantes, les gars aussi.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

«Eh bien, c'est toute cette histoire d'image corporelle, étant donné que je fais de la danse. Il y a beaucoup de danseuses plus petites que moi et je suis aussi bonne qu'elles mais je n'ai pas leur apparence . . . Ça prend un bout de temps pour comprendre que tu ne pourras jamais paraître comme ça, même si t'es en bonne forme physique.»

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

« Cette affaire de natation, comme le fait d'avoir à porter un maillot de bain, ce n'était pas bien. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Ainsi, un sentiment d'embarras ou d'échec pourra inciter certaines adolescentes à considérer l'activité physique d'une manière si négative qu'elles perdront tout intérêt à y participer.

Le désintérêt

D'après nos participantes, c'est lors du passage de l'école intermédiaire à l'école secondaire que les adolescentes commencent à perdre intérêt pour le sport et l'activité physique.

« Au fond je ne sais pas, c'est une perte d'allant ou quelque chose d'autre quand elles entrent au secondaire, avec leurs amies, ça compte tout simplement moins qu'avant. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

Certaines filles actives ont estimé que leurs consœurs moins actives cultivaient des intérêts différents des leurs.

« Elles se mettent à faire des choses malsaines, à prendre des drogues, à boire . . . »

« . . . elles se préoccupent plus de maquillage et de coiffure. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Elles détestent se retrouver au gymnase et elles aimeraient mieux être ailleurs. Il y en a qui ne veulent tout simplement pas pratiquer de sports, elles aimeraient mieux traîner avec leurs copines ou passer des heures interminables sur Facebook. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Les filles moins actives ont remarqué que leurs intérêts et talents peuvent différer de ceux des filles actives.

« D'autres filles tiennent vraiment aux sports qu'elles pratiquent. Il y en a qui sont tout simplement actives et elles n'ont pas à se concentrer autant sur leurs devoirs parce que leurs notes sont bonnes. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Par ailleurs, il est important pour une jeune femme de consacrer du temps à ses relations sociales et, si ses amies ne sont pas actives, il y a de bonnes chances qu'ensemble, elles ne s'adonneront à aucune activité physique.

« En plus, pour les filles qui entretiennent des liens sociaux, le choix est soit d'aller courir, soit de traîner avec les copines. »

(TORONTO)

«J'ai des amies qui se consacrent vraiment à leur sport, et ensuite j'en ai d'autres qui passent leur journée entière sur Internet et à d'autres trucs.»

«Quand on y pense, tout le monde fait de la messagerie texte maintenant et joue des jeux vidéo.»

«Il y a tellement d'autres choses à faire que de courir ici et là.»

(YELLOWKNIFE)

Il est possible qu'une adolescente perde intérêt pour les activités physiques si celles qu'elle pratique sont monotones et ne divertissent plus.

«Si vous en faites trop ça pourrait paraître comme une corvée, je suppose qu'il faut en avoir le goût.»

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

«Je déteste courir en rond sur une piste. C'est tellement répétitif. C'est si plaisant de courir dans le voisinage.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Lorsque des participantes se sentaient obligées de faire quelque chose, là encore elles pouvaient en venir à perdre intérêt.

«Il y a certaines activités qui ne m'enchantent pas, comme le jogging imposé. Je me souviens qu'au primaire, on nous faisait jogger sans arrêt pendant 20 minutes et je n'aimais vraiment pas ça.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

On le voit bien, un sentiment d'inaptitude, une sensation d'embarras et un désintérêt envers l'activité physique ont été cités pour justifier le niveau d'activité moins élevé de certaines adolescentes. Nos participantes au projet *Jeunes femmes en voix* ont aussi identifié les facteurs qui suscitent le désintérêt des filles ainsi que les obstacles qui font naître en elles un sentiment d'inaptitude ou d'embarras.

■ QUELS FACTEURS DÉTOURNENT LES ADOLESCENTES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE?

En se fondant sur des thèmes semblables à ceux discutés pour expliquer la réticence des filles envers l'activité physique, nos participantes ont aussi identifié plusieurs obstacles qui nuisent à la participation des adolescentes. Ces obstacles comprennent l'ignorance des habiletés requises, un manque de temps, la période de l'année et un accès limité aux activités.

L'ignorance des habiletés de base

Selon un bon nombre de nos participantes, l'ignorance des rudiments d'une activité constitue l'un des plus fréquents obstacles à l'activité physique chez les filles. Cela n'a rien d'étonnant si l'on se rappelle qu'un sentiment d'inaptitude

est l'une des premières raisons pour lesquelles l'activité physique déplaît aux adolescentes. Nos participantes ont estimé qu'elles auraient dû apprendre les habiletés voulues tôt dans leur vie pour être capables d'égaliser leurs consœurs. Elles ont souvent indiqué qu'on doit enseigner les habiletés sportives aux adolescentes et les initier à diverses activités physiques et sportives alors qu'elles sont encore jeunes. Si des filles ont attendu trop longtemps, elles devenaient embarrassées puisqu'elles se sentaient moins adroites et moins avancées que d'autres filles de leur âge.

« Beaucoup de filles n'ont pas été initiées aux sports, alors tout cela n'a aucun sens pour elles. Elles ne pourront peut-être pas apprécier un sport autant que d'autres filles qui ont grandi en le pratiquant et qui l'aiment déjà. »

« Parfois vos parents vous feront pratiquer des sports quand vous êtes petite ou vous motiveront à l'école intermédiaire mais d'autres filles n'ont pas cet encouragement. Si ces filles veulent faire partie d'une équipe en 11^e année, elles n'auront en fait aucune chance d'être sélectionnées, alors elles se diront "pourquoi essayer?" »

« Même en 8^e ou en 9^e année, il est déjà trop tard pour se trouver une place dans les sports. » (GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

« Je souhaiterais qu'il y ait plus d'activités pour débutantes. Moi, si aujourd'hui j'ai envie de me joindre à l'équipe de soccer, je n'y arriverai pas parce que je suis vraiment mauvaise alors que toutes mes amies sont bonnes. Elles ont toutes commencé plus jeunes. »

« La plupart de mes amies qui sont vraiment actives ont commencé à jouer quand elles étaient très jeunes. » (YELLOWKNIFE)

À n'en pas douter, nos participantes ont considéré comme un obstacle à leur participation actuelle le fait de ne pas avoir commencé à pratiquer une activité durant leur enfance. Comme elles ont eu peu d'occasions de développer leurs habiletés de base ou de faire partie d'une équipe, les filles moins actives se sont résignées à jouer les spectatrices sur les lignes de côté.

Un manque de temps

Le manque de temps a aussi été mentionné comme facteur affectant le niveau d'activité de nos participantes. Tous nos groupes ont considéré l'activité physique comme une occupation qui nécessite du temps. Quand elles commencent leur cours secondaire, les adolescentes sont soumises à une plus forte pression qui les oblige à lutter pour récolter de bonnes notes. On leur impose plus de devoirs et nombre d'entre elles occupent des emplois à temps partiel.

« Je pense que c'est difficile de trouver un équilibre entre trop en faire et avoir du temps pour vos amies et tout le reste. »

« Il me semble que quand on est plus jeune, c'est tout à fait normal de faire partie d'une équipe sportive à l'école mais, au secondaire, tout le monde a un travail ou des cours et on atteint un point où trop c'est trop. » (GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« J'avais l'habitude d'être très active et je faisais partie de toutes sortes d'équipes. Mais quand je me suis retrouvée au secondaire, je n'étais pas prête à jongler avec toutes ces occupations extrascolaires, les devoirs et tout le reste. Ça m'a comme ébranlée, je n'ai pas une minute pour l'activité physique. » (TORONTO)

« Ça dépend de vos priorités. Si vous vous concentrez réellement sur le travail scolaire, c'est vraiment difficile de trouver un équilibre. Vous devez ou choisir un moment pour y aller ou choisir de ne pas y aller. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« C'est certain qu'à cause du temps aussi c'est difficile [de pratiquer l'activité physique], parce que, là encore, on a beaucoup de travail au secondaire. Pour essayer de trouver un équilibre, il peut m'arriver d'avoir du soccer à 6 heures mais en même temps un gros examen à préparer. Si je ne vais pas au soccer, mon entraîneur se fâchera mais si je n'étudie pas pour l'examen, j'échouerai. C'est donc difficile d'organiser tout ça. »

(TORONTO)

La coordination de plusieurs sports et activités représentait aussi un défi pour nos adolescentes. Celles qui manifestaient de l'intérêt pour plusieurs sports à la fois ont constaté qu'il était délicat de trouver le temps requis pour pratiquer plus d'un sport au secondaire.

« Toutes les activités sportives auxquelles je veux m'inscrire (au secondaire) ont lieu le même jour et à la même heure. »

(TORONTO)

« Actuellement, nous avons le groupe des sports de printemps et nous ne pouvons en choisir qu'un; quand c'est le groupe des sports d'hiver, nous ne pouvons en choisir qu'un . . . »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

À n'en pas douter, les jeunes femmes subissent beaucoup de pression dans tous les aspects de leur vie et, souvent, l'activité physique sera la première occupation qu'elles élimineront. Le stress engendré par les études et les vicissitudes de l'adolescence peut épuiser une jeune femme. Au dire de nos participantes, il était souvent plus facile pour elles de rester inoccupées.

« C'est dur, en plus. Il y a de ces journées qui me vident et, si j'ai déjà pris mon jour de repos, ce sera particulièrement difficile parce que j'aurai rien qu'envie d'ouvrir un sac de grignotines au fromage et de regarder la télé.

Ça prend beaucoup de volonté pour aller au gymnase parfois. »

(BRANDON)

À l'occasion, les filles actives ont considéré leurs consœurs moins actives comme des pousseuses. Elles croyaient, semble-t-il, que le manque de temps servait de prétexte puisqu'elles-mêmes trouvaient le temps de faire de l'exercice et que leurs consœurs moins actives le pourraient aussi.

«Je le sais, il y a des filles qui disent que les sports prennent trop de leur temps mais je pense qu'on a habituellement assez de temps, disons qu'une partie aura lieu à 5 heures du soir ou quelque chose comme ça. On a assez de temps pour rentrer à la maison et faire peu importe ce qu'on a à faire. En plus, les entraînements se font souvent le matin.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

«C'est toujours la technologie qui est en train d'accaparer la vie des gens. Le iPod dans les oreilles, Facebook sur l'ordi, le MSN [messagerie instantanée]. La paresse finit par les gagner. Ne vous méprenez pas sur mon compte, je le fais moi aussi, il y a des émissions que je tiens à regarder et des courriels que j'ai besoin de lire. Mais vous pouvez tout faire et ces filles-là ne veulent tout simplement pas le croire.»

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

Il faudrait effectuer des recherches additionnelles pour étudier de plus près l'impact des divers niveaux de soutien offerts par la famille et les amies et celui des habiletés personnelles (en gestion du temps, par exemple) sur la participation à l'activité physique. Il est peut-être irréaliste de penser que toutes les adolescentes seraient capables de «tout faire».

La période de l'année

La participation des adolescentes varie en fonction des périodes de l'année, l'hiver et les transitions entre saisons sportives étant considérés comme des moments clés d'inactivité physique.

De nombreuses participantes ont signalé que les conditions météo en hiver entravaient leur participation à des activités physiques.

«L'hiver, je ne peux vraiment rien faire. Je serai en 10^e l'an prochain et j'ai choisi de ne pas prendre de cours d'éducation physique, alors ce ne sera pas facile parce que je ne saurai pas quoi faire.»

(TORONTO)

«Je déteste sortir quand il fait -30 °C et qu'il neige. Je deviens vraiment paresseuse.»

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

«[C'est] plus dur l'hiver parce qu'on ne peut pas courir dans la neige.» (D'NILO)

Il y eut aussi des moments tout au long de l'année scolaire où nos participantes étaient moins actives, notamment lorsque prenait fin leur activité ou saison sportive. Sous réserve des possibilités offertes, du soutien fourni par la famille et les amies et des questions d'accessibilité (que nous examinerons ci-après), la fin d'une saison sportive peut marquer la fin des activités physiques d'une adolescente jusqu'à l'année suivante.

Un manque d'accès

Tout comme un accès facile peut favoriser la participation à l'activité physique, un manque d'accès dû à des problèmes de transport, de coûts ou d'équipement peut la décourager. Le fait de ne pas disposer d'un moyen de transport pour suivre un programme d'activité ou de ne pouvoir s'y inscrire faute d'argent peut constituer un obstacle.

*« Il y a des gens qui n'ont pas accès à certaines choses.
J'ai déjà été obligée de marcher jusqu'à l'école et ça prenait une heure.
Si je m'inscris à un programme extra-horaire, il faudra que je reste ici [à l'école]
ou que je marche pendant une heure et que je revienne ensuite.
Personne ne me prend en auto, je vais partout à pied. » (BRANDON)*

Ceci peut être particulièrement décourageant dans des zones rurales et moins peuplées qui ne disposent pas du transport en commun. Selon nos participantes de Yellowknife et de D'Nilo, l'accès constitue un obstacle plus important en région nordique que dans un plus grand centre urbain. Un « manque d'équipement » ou d'argent pour des activités affectait la participation des filles de D'Nilo.

*« Nous vivons tellement haut dans le nord, nous sommes isolées,
alors nous obtenons moins que d'autres. »
« L'argent. Tout coûte tellement cher par ici. » (YELLOWKNIFE)*

Autres raisons

Quelques autres obstacles cités par des participantes étaient moins fréquents mais tout aussi importants. Une blessure ou maladie obligea souvent certaines participantes à interrompre leurs activités physiques et, lors des discussions, elles affirmèrent qu'il leur était difficile de se remettre en train. L'acquis religieux ou culturel d'une fille peut aussi constituer un obstacle, tout particulièrement s'il lui interdit l'activité physique ou ne l'autorise pas à s'y adonner à la vue des garçons.

*« Notre école est très multiculturelle, alors il y a des filles qui ne peuvent
porter certains vêtements devant des garçons, il faut en tenir compte. »
(GROUPE 2 DE NEPEAN)*

■ L'ÉLABORATION DE PROGRAMMES EFFICACES

Il ressort clairement des propos des participantes au projet *Jeunes femmes en voix* que les adolescentes souhaitent être entendues et ont de précieuses opinions et suggestions à donner en vue d'améliorer les programmes et d'encourager par le fait même les filles à être actives. Les besoins des adolescentes moins actives et inactives ne sont pas comblés par les programmes traditionnels. Il faudra utiliser de nouveaux modèles pour faire participer ce groupe cible important.

Comment devrait-on modifier les programmes?

Que peuvent faire les chefs de programme?

Nos participantes ont recommandé plusieurs mesures visant à améliorer les programmes pour mieux servir les adolescentes. Proposer des activités divertissantes qui leur plairont, en plus de fournir l'espace et l'équipement requis, pourrait être le meilleur moyen de favoriser leur participation. On peut améliorer l'accès aux programmes en les offrant près du lieu de résidence des filles, à proximité des écoles ou, du moins, à peu de distance d'un arrêt d'autobus. Nos participantes ont aussi indiqué qu'elles aimeraient prendre part à un programme regroupant des filles ayant à peu près leur âge. Quand on les interrogea sur la question de mixité, elles répondirent de façon variée — certaines souhaitaient un programme exclusivement féminin tandis que d'autres préféraient un environnement mixte. Il serait donc utile d'offrir un choix en la matière pour rallier autant de filles que possible.

Selon nos participantes, les programmes devraient proposer aux filles, toute une gamme d'activités et comporter des mesures d'encouragement additionnelles. Les programmes devront plaire aux filles qui ont des intérêts différents et leur attrait sera plus grand si les adolescentes peuvent participer à leur planification et au choix des activités. D'après un grand nombre de participantes, les programmes d'activité physique récréatifs devraient doter les adolescentes des habiletés qui leur permettraient d'être actives dans un environnement sans compétition. Ainsi, on pourrait y enseigner une nouvelle activité, le yoga ou le Pilates par exemple, ou les habiletés de base qui aideront les filles à se perfectionner dans les sports qui leur plaisent. L'exploitation des moyens technologiques par l'utilisation de la console Wii ou du Dance Dance Revolution a été citée comme une amusante solution de rechange qui pourra initier les adolescentes à de nouvelles activités.

«Il vous faut trouver ce qui plaît à une fille. Par exemple, la Wii pour celle qui aime les jeux. Si elle aime bien le golf, peut-être qu'elle voudra l'essayer dans la vraie vie.»

«Il y a des cours qui emploient le Dance Dance Revolution. D'après moi, si nous avons des options comme celle-là, les jeunes participeraient. On pourrait organiser ça. C'est tout simplement très difficile de cibler ce que veulent les gens. Si nous avons des activités vraiment divertissantes.»

(BRANDON)

Le chef de programme idéal

Nos participantes ont aussi discuté des qualités qu'elles aimeraient trouver chez un chef de programme et ont suggéré diverses caractéristiques qui lui permettraient de plaire à la clientèle cible des adolescentes. Au point de vue professionnel, les chefs devraient être des personnes organisées, compétentes, bien informées et expérimentées. Les chefs devraient être capables d'enseigner aux adolescentes les habiletés qui leur seront nécessaires pour avoir du succès dans un programme. En même temps, un bon chef doit posséder certaines

qualités personnelles, dont la maturité, le respect, l'obligeance, une attitude positive et une faculté de compréhension. Un chef qui pourra motiver les jeunes femmes doit aussi être sympathique et plein d'énergie. Nos participantes ont plusieurs fois ajouté qu'un bon chef doit être suffisamment sévère pour maintenir l'ordre dans son groupe tout en étant capable d'amabilité et de soutien. De nombreuses participantes ont indiqué qu'elles seraient plus à l'aise si leur chef était une femme tandis que, pour d'autres, cette question ne comptait pas dans la mesure où la personne en poste offre les autres qualités recherchées.

Un chef réunissant ces qualités pourra rendre l'environnement plus accueillant pour les adolescentes. Si le programme encourage les jeunes femmes et les occupe dans un environnement exempt de compétition leur permettant de tisser des liens sociaux, de rencontrer des jeunes de leur âge et de s'initier à diverses activités sans y consacrer beaucoup de temps et d'argent, les adolescentes seront probablement disposées à y participer. Encore mieux si les activités offertes se déroulent au son d'une bonne musique et si l'inscription au programme est accompagnée d'un peu de « battage » pour « lui donner des airs cool » (Toronto).

Que peuvent faire les écoles?

Dans l'esprit de la plupart de nos participantes, c'est à l'école que les adolescentes doivent s'adonner au sport et à l'activité physique par le truchement des cours d'éducation physique et des sports d'équipe. Nos groupes de discussion ont identifié plusieurs mesures que peuvent prendre les écoles pour stimuler la participation à l'activité physique chez les adolescentes.

Plusieurs suggestions ont été formulées en vue d'améliorer l'éducation physique au secondaire. Les écoles pourraient intégrer une plus grande variété d'activités dans leur volet éducation physique et tenir compte des idées des étudiantes pour concevoir un programme fondé sur des activités qu'elles aiment bien. En donnant l'occasion aux étudiantes d'essayer des sports nouveaux et d'apprendre des habiletés nouvelles, on pourra les encourager à participer. « Si on leur présente ça au cours d'éducation physique, si on leur présente des choses qui ne sont pas des sports de compétition, comme le kickboxing ou le yoga, les filles voudront peut-être en faire. Si elles n'ont jamais essayé, elles ne voudront peut-être pas les essayer parce qu'elles ne savent peut-être pas comment ce serait » (groupe 1 de Lethbridge).

Les écoles pourraient améliorer les cours d'éducation physique en les rendant obligatoires et en augmentant leur durée en minutes par jour. Une portion quotidienne d'activité physique obligatoire pourrait bénéficier aux filles trop occupées pour faire de l'exercice après l'école. Si cette mesure se révélait impraticable, il pourrait être utile d'élaborer une solution de rechange à l'éducation physique. Les étudiantes incapables d'inclure l'éducation physique dans leur horaire du secondaire pourraient obtenir des crédits d'études pour un entraînement auquel elles se livreraient durant leurs temps libres.

« Créez une activité facultative pour filles. Ce serait durant les heures d'école et non durant vos temps libres, vous pourriez faire quelque chose de sain, vous entraîner, apprendre des façons de vivre en santé et obtenir des crédits pour ça. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Nos participantes ont recommandé que les groupes d'éducation physique soient moins nombreux pour que toutes les étudiantes aient la chance de jouer. On a aussi indiqué que les activités de groupe motivaient mieux que l'exercice en solo. Par ailleurs, si les professeurs pouvaient aider individuellement les étudiantes à se fixer des objectifs et à s'améliorer, on constaterait une augmentation du niveau d'activité physique des filles et de leur confiance en soi.

« Au lieu de nous dire des choses comme "il faut que tu fasses ceci ou fais-moi 5 tours de piste à la course", on devrait nous dire "vas-y, commence par un tour de piste et vois jusqu'où tu peux te rendre." »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

Les professeurs peuvent encourager l'activité physique chez les adolescentes en leur montrant comment vivre en santé. Faire comprendre aux étudiantes qu'il n'y a rien de mal à faire des erreurs et qu'il leur faudra plus d'une journée pour mesurer les résultats de leurs efforts sont de précieux messages à leur livrer. En outre, si on leur enseigne comment gérer leur temps afin d'inclure une activité physique quotidienne, elles s'apercevront peut-être qu'elles ont réellement le temps d'être actives.

« Je vois tellement de gens comme ça. Vous allez au gymnase le 2 janvier peut-être et ils vous disent "je vais être en forme d'ici la semaine prochaine" mais ils abandonnent ensuite parce que ça ne marche pas. Mais si vous faites de l'exercice avec un groupe, vous êtes tous ensemble à travailler et, parmi eux, vous remarquerez des gens en forme et vous pourrez voir que la forme ne vient pas en une semaine et c'est probablement plus motivant comme ça. À ce moment-là, vous pouvez voir ce qu'il faut faire pour se rendre là où ils sont et moi, je vais continuer comme ça jusqu'à ce que je sois rendue à leur niveau. »

(GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

Les écoles devraient célébrer les réalisations de tous leurs étudiants en attribuant la même valeur à toutes les activités. Par exemple, au lieu de ne féliciter que leurs équipes de sport scolaire, elles devraient aussi complimenter des étudiants qui ont obtenu du succès dans une compétition de danse ou qui participent à un grand nombre de programmes récréatifs. Le fait de reconnaître une pluralité d'étudiants qui choisissent de saines activités pourrait servir d'encouragement.

« Beaucoup de filles qui participent aux essais d'équipe et qui sont refusées ne veulent plus tenter leur chance parce que l'expérience les a dégoûtées. Alors, il faudrait créer des programmes récréatifs qui leur permettraient d'apprendre sans pression ni essais. Rien que pour apprendre, sans toute cette pression. Elles s'amélioreront, auront plus de plaisir à pratiquer leur sport et ensuite elles retourneront peut-être aux essais. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« S'il y avait des équipes pour débutantes, comme une équipe de football ou de soccer pour débutantes, je m'inscrirais tout de suite. »

« Mais il ne faudrait pas qu'on l'appelle l'équipe D! »

(YELLOWKNIFE)

Pour rehausser l'activité physique durant les temps libres, les écoles pourraient, entre autres moyens, permettre l'accès à leur gymnase ou à un local d'entraînement le matin, pendant le déjeuner et après les cours de la journée. On a aussi suggéré qu'en prolongeant la période du déjeuner, on ménagerait plus de temps pour les sports internes.

Que peuvent faire les parents?

Nous l'avons vu, les parents peuvent jouer un rôle important en vue d'encourager un plus grand nombre de jeunes femmes à devenir ou à demeurer actives. Nos participantes ont convenu que les parents jouissent d'une grande influence et que, s'ils sont actifs, leurs filles auront de bonnes chances de les imiter. Ainsi, les parents pourront encourager leurs filles en les inscrivant à des activités et en assumant les coûts qui s'y rattachent, en leur fournissant un moyen de transport et en étant eux-mêmes actifs. En soutenant leurs filles et en se livrant à des activités physiques avec elles, les parents les ouvriraient à des occupations de toutes sortes.

« Les encourager et d'autres trucs encore, leur parler de différents sports qu'on pratique et de moyens pour leur permettre de faire plus d'activité physique et d'autres choses, mais je pense que tout ça dépend pour beaucoup de la personnalité [d'une fille] et de la façon dont elle a été élevée. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Je pense que ça dépend aussi des gens de l'entourage. Si une fille a des parents paresseux, des frères et sœurs paresseux, elle finira probablement par être paresseuse elle aussi. »

(TORONTO)

Les changements aux programmes récréatifs et scolaires que nous venons d'évoquer ont été proposés par un échantillon de filles qui participeraient à ces types de programmes. La qualité des programmes est un facteur crucial pour nos participantes car elles ont compris que l'activité physique est importante pour leur santé et qu'en ayant pu participer à un programme d'activités qui les divertissait, elles se sont tenues occupées et ont évité les pièges de l'adolescence.

Cibler les adolescentes par la publicité

En plus de modifier le contenu et l'environnement des programmes d'activité physique pour adolescentes, on devra présenter les nouveaux programmes d'une manière qui attirera l'attention de leur clientèle cible. On s'est couramment servi de la publicité pour promouvoir l'activité physique. Aussi, nos participantes ont formulé des commentaires sur les types de publicité qui leur semblaient efficaces et ceux qui ne l'étaient pas.

La publicité en matière d'activité physique qui visait la clientèle des adolescentes fut jugée particulièrement efficace si elle employait l'humour, si l'activité qu'elle présentait semblait divertissante et si elle proposait des modèles de comportement positifs. On rendrait donc service à cette clientèle en présentant des modèles réalistes, soit des filles ordinaires et des exemples tirés de la vie de tous les jours. Bien qu'au premier abord, nos participantes aient été attirées par des publicités employant des célébrités, la plupart d'entre elles convinrent que le fait de montrer en action des vedettes au physique hors norme les détournait de l'activité physique parce que ces publicités suscitaient des attentes irréalistes. Nos adolescentes ont signalé qu'elles aimaient les annonces publicitaires qui illustraient tous les aspects de la vie, dont celui d'intégrer l'activité physique au quotidien, et qui ne se focalisaient pas sur des arguments superficiels comme celui de la perte de poids.

Pour échauffer l'atmosphère aux discussions de groupe, on demanda aux participantes d'examiner quelques annonces publicitaires publiées dans des magazines (voir appendice A). On les invita à discuter des annonces qu'elles jugeaient motivantes et efficaces et de celles qui, à leur avis, produisaient l'effet contraire. Voici quelques-uns de leurs commentaires :

« J'aime celle-ci parce qu'elle montre comment on peut s'entraîner, s'amuser et faire autre chose. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« C'est une bonne annonce parce qu'on la voit en train de faire ses exercices ici et on voit aussi qu'elle paraît bien en robe, alors c'est encourageant pour nous parce qu'on y apprend qu'on peut avoir une vie sociale même si on s'adonne à des sports et à différentes choses et qu'on peut bien paraître grâce à l'exercice physique. » (GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Je pense que celle-ci est valable parce qu'elle suggère aux ados différentes façons d'être actives par elles-mêmes. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Il y a des gens qui aiment en faire [de l'exercice] parce qu'ils aiment ça, mais on devrait présenter des modèles plus réalistes dans les annonces. »

(GROUPE 1 DE NEPEAN)

« J'aime cette pub-là, la rose, parce qu'elle présente des gens de tous les types. »

(GROUPE 2 DE NEPEAN)

« Celle-ci me plaît parce qu'elle me donne l'impression que, si je voulais en faire, ce serait pour une bonne raison et pas pour perdre du poids, parce que c'est l'argument que mes parents me servent toujours pour m'inciter à faire de l'exercice. » (TORONTO)

Les annonces qui ne parvinrent pas à séduire nos adolescentes proposaient le contraire de ce que celles-ci considéraient comme des points positifs. Si une publicité laissait croire que l'activité physique était ennuyeuse ou nécessitait trop de temps et d'énergie, elle ne réussissait qu'à repousser nos participantes. Les annonces qui comportaient trop de textes ou présentaient un équipement compliqué les ont aussi découragées. Celles qui posaient des attentes irréalistes furent aussi jugées inefficaces, tout particulièrement si les modèles qu'elles montraient étaient trop maigres et ne ressemblaient pas à des gens que les adolescentes connaissaient dans la vraie vie.

« Parfois, une pub montre des filles qui sont en très bonne forme physique et ça te fait croire que tu dois leur ressembler. »

(GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

« Je n'aime pas celle-ci parce qu'elle te montre un tas de célébrités très minces et te donne une fausse image des femmes. En te disant que ces filles-là sont celles qui paraissent le mieux, l'annonce te donne une mauvaise idée du corps humain. À part ça, c'est une fille mince comme un piquet qui pratique les différentes activités, une fille qui n'aurait justement pas besoin de les faire. »

(TORONTO)

« Avec tout ce qu'on vous présente dans cette publicité, il n'y a pas suffisamment d'heures dans une journée pour qu'on soit capable d'aller à un party, de se rendre au gymnase, de participer à une course et de faire tout le reste. » (GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

De toute évidence, les annonces publicitaires proposant l'activité physique aux jeunes femmes devraient présenter celle-ci d'une manière amusante, positive et réaliste. De l'avis de nos participantes, une publicité devrait toujours être accrocheuse et comporter des photos. Publier des articles dans des magazines peut aussi constituer un moyen positif d'encourager l'activité physique et aider les jeunes à comprendre les bienfaits de la participation. Parmi les autres moyens disponibles pour toucher la clientèle des adolescentes, on pensera aux circulaires publicitaires, à la télé, aux jeux vidéo et aux sites Web de réseautage social comme Facebook. Les adolescentes portent intérêt aux nouvelles technologies et affirment passer beaucoup de temps devant leur téléviseur et leur ordinateur. On peut se servir de la télévision pour montrer plus de jeunes femmes actives et pour promouvoir l'activité physique en général.

« Je connais beaucoup de filles qui veulent pratiquer des sports de gars, comme le hockey ou le football, mais ce qu'on voit le plus souvent à la télé . . . c'est qu'on ne voit jamais de hockey féminin. » (YELLOWKNIFE)

Le bouche-à-oreille, la publicité en face-à-face et les invitations personnelles sont peut-être les meilleurs moyens de toucher les adolescentes. À cet égard, le bouche-à-oreille se révélerait efficace, surtout si l'on se rappelle l'importance que les filles accordent à l'opinion de leurs amies.

« Si on en fait la publicité dans une école secondaire, vous pourrez en discuter avec vos amies, elles décideront toutes d'y aller et elles pourront emmener leurs autres amies et c'est comme ça que les gens en seront informés. » (GROUPE 2 DE LETHBRIDGE)

Communiquer directement avec les adolescentes et susciter la participation de leurs amies constitue une autre stratégie efficace en vue de promouvoir des programmes d'activité physique. Si le message destiné aux adolescentes est livré par des filles de leur âge, il sera peut-être mieux entendu que s'il est livré par des adultes.

« En fait, je pense que si c'était surtout des ados qui portaient le message et non des adultes, alors les autres jeunes voudraient s'engager. »
« Parfois ce sont des adultes ou des gens qui n'ont rien à voir avec l'activité qui essaient de te l'expliquer, ils ne savent pas de quoi ils parlent et toi, tu te dis ouais et tu finis par t'ennuyer ferme. » (GROUPE 1 DE LETHBRIDGE)

■ PORTER LE MESSAGE DE NOS PARTICIPANTES

En réponse à la dernière question de groupe qu'on leur posa aux fins du projet *Jeunes femmes en voix*, nos participantes eurent à expliquer comment, à leur avis, leurs opinions pourraient au mieux être présentées aux responsables de l'élaboration des programmes d'activité physique. Plusieurs idées originales furent alors proposées. Certaines participantes estimèrent qu'on devrait poser aux chefs de programme des questions semblables à celles auxquelles elles avaient eu à répondre lors des discussions de groupe et qu'on devrait ensuite comparer les réponses données de part et d'autre pour constater là où il y aurait divergence d'opinions. À n'en pas douter, nos participantes ont pris plaisir à discuter de leurs expériences en activité physique et elles désiraient être entendues. Il fut maintes fois proposé que les participantes aux programmes et les chefs se rencontrent pour discuter des façons de maximiser l'efficacité des programmes. Nos participantes estimèrent que personne ne voudrait lire intégralement le présent rapport, et on pensa qu'un condensé ou article de magazine agrémenté de photos aux couleurs vives attirerait peut-être plus l'attention. Elles ont aussi mentionné que le gouvernement devrait financer plus généreusement les programmes d'activité physique. Globalement, il était important pour nos participantes que leur voix soit entendue et que des gens acceptent d'apporter les changements requis pour rehausser le niveau d'activité physique des jeunes femmes au Canada.

IV: Recommandations aux intervenantes et intervenants

Les recommandations qui suivent sont fondées sur les constatations du présent rapport et elles reflètent les besoins, intérêts et expériences des groupes de discussion du projet *Jeunes femmes en voix*. Pour intéresser les adolescentes, il faudra d'abord et avant tout mettre l'accent sur le plaisir, la participation des amies et le sentiment de succès que procure l'activité physique. La promotion de ces éléments, associée à des stratégies positives de communication établissant l'importance de l'activité physique, pourra encourager plus de jeunes femmes à adopter un mode de vie sain et actif.

■ QUELQUES CONSEILS EN ÉLABORATION DE PROGRAMME: PENSER PLAISIR!

Premier élément clé: ajouter un volet social

Nos participantes ont signalé que l'activité physique était une source de plaisir lorsqu'elles pouvaient y prendre part avec leurs amies ou en profiter pour nouer de nouvelles amitiés.

RECOMMANDATIONS:

- On encouragera les jeunes femmes à emmener leurs amies au programme. On donnera aux participantes des occasions de converser et de se rencontrer les unes les autres.
- On accordera aux participantes de généreuses occasions de travailler en groupe et de nouer des relations durant les activités ou avant et après celles-ci.
- La création d'un environnement de club ou d'équipe peut constituer un moyen efficace d'encourager les participantes à assister à une activité semaine après semaine car elles assumeront alors une responsabilité envers leurs amies et coéquipières.

Deuxième élément clé: répondre aux intérêts des adolescentes

Nos participantes ont proposé des moyens qui pourront favoriser la participation des adolescentes à des activités physiques, comme celui d'adapter le programme à leurs intérêts et d'y intégrer des jeux et un accompagnement musical qui leur plairont.

RECOMMANDATIONS:

- La musique peut égayer les activités physiques. On donnera l'occasion aux adolescentes de fournir leur propre musique ou on affichera un formulaire sur lequel elles pourront indiquer leurs choix de musique ou de chansons (le chef de programme pourra ainsi superviser les chansons proposées pour s'assurer que leurs paroles sont appropriées).
- Un CD produit tout spécialement pour le programme et inspiré des choix musicaux des filles pourrait ajouter au plaisir des participantes et leur permettre d'assumer jusqu'à un certain point la responsabilité du programme. On offrira le CD aux participantes à la fin du programme pour les inciter à demeurer actives.

Troisième élément clé: offrir une gamme d'activités

Nos participantes ont déclaré que l'activité physique leur était agréable quand elles aimaient ce qu'on leur proposait de faire. En offrant une variété d'activités, on s'assurera que toutes les adolescentes pourront faire quelque chose qui leur plaît.

RECOMMANDATIONS:

- On offrira une gamme d'activités choisies en fonction des avis exprimés par les participantes. En leur demandant ce qu'elles aiment faire et en intégrant une variété d'activités au programme, on s'assurera que toutes les participantes y trouvent une activité qui leur plaît.
- On doit être prêts à donner des suggestions aux participantes car certaines adolescentes peuvent mal connaître les opportunités de vie active qui sont disponibles dans leur communauté. Offrir de nouvelles activités aurait pour effet de «donner une chance égale» à toutes les filles, ce qui pourra en rassurer certaines.
- Certaines filles pourront découvrir une nouvelle activité qu'elles voudront continuer à pratiquer une fois devenues adultes — on veillera donc à leur fournir de l'information sur les opportunités de pratiquer cette activité dans la communauté après la fin du programme.

Quatrième élément clé: créer un environnement sans trop de pression

Nos participantes éprouvèrent des sentiments contradictoires lorsqu'elles discutèrent de la compétition et de la pression liée à la performance sportive. Celles qui aimaient la compétition étaient habituellement plus habiles dans une activité et considéraient que la compétition était une source de plaisir. Celles qui s'initiaient à une activité ou y étaient moins adroites n'aimaient pas la compétition et la considéraient comme un obstacle majeur à leur participation. L'obligation de démontrer une habileté physique sous pression a même détourné des participantes de certaines activités.

RECOMMANDATIONS:

- On devra apprendre à connaître les adolescentes qui sont inscrites au programme — certaines adoreront la compétition et d'autres ne l'apprécieront peut-être pas.
- Si la taille d'un groupe le permet, on prévoira au moins deux activités ou sous-groupes de niveaux de compétition différents pour permettre aux adolescentes de choisir le type de participation qui leur convient. On modifiera des jeux et on augmentera à l'occasion le degré de compétition pour élargir l'expérience des participantes dans un environnement qui sera à la fois sûr et positif.
- On appliquera une politique de tolérance zéro relativement aux injures et aux actes de dénigrement. On encouragera les participantes à essayer des activités nouvelles et on leur fera comprendre qu'il n'y a rien de mal à commettre des erreurs.

Cinquième élément clé: ouvrir des opportunités de succès

Un sentiment de succès peut favoriser la participation à l'activité physique. Nos participantes ont affirmé qu'elles ont tendance à apprécier et à pratiquer plus souvent les activités dans lesquelles elles sont habiles et à éviter celles où elles manquent d'adresse même si elles auraient voulu les pratiquer et les apprendre.

RECOMMANDATIONS:

- On commencera par enseigner aux participantes les habiletés nécessaires pour bien faire en activité physique et/ou dans des sports spécifiques. Certaines adolescentes n'ont jamais appris les habiletés et règles sportives de base. Si on prend le temps de développer leurs habiletés, les participantes se sentiront plus confiantes et continueront peut-être à pratiquer une nouvelle activité après la fin du programme initial.
- On louangera et on encouragera les participantes et on leur adressera au besoin des critiques constructives qui seront formulées de manière positive.
- On enseignera aux participantes comment établir des objectifs réalistes et réalisables et on les encouragera à s'en fixer.

Sixième élément clé: apporter de petits changements qui feront toute la différence

Nos participantes ont révélé qu'elles sont moins actives maintenant que lorsqu'elles étaient plus jeunes en raison de changements dans leur mode de vie, entre autres parce qu'elles se déplacent plus souvent en auto et moins souvent à pied, mais aussi à cause de l'influence de la technologie qui les pousse notamment à regarder la télé et à se servir d'ordinateurs. Il importe d'encourager les adolescentes à faire des choix sains qui leur permettront de vivre en santé.

RECOMMANDATIONS:

- En plus des habiletés physiques qu'on leur enseigne à l'école, les adolescentes doivent aussi apprendre comment se tenir actives par elles-mêmes et gérer leur temps de manière à intégrer des périodes d'activité physique dans leur horaire déjà chargé.
- Les intervenantes et intervenants devraient enseigner aux adolescentes des moyens tout simples de se tenir actives et les encourager en ce sens car un tel apprentissage pourra avoir des effets bénéfiques sur leur état de santé général. Se rendre à pied jusqu'au magasin, prendre l'escalier ou rencontrer une amie pour marcher et converser avec elle au lieu de lui téléphoner sont autant de petits changements qui peuvent faire toute une différence. En faisant savoir aux adolescentes qu'elles sont capables d'être actives malgré tout ce qu'elles ont à faire, on pourra amoindrir l'obstacle occasionné par le manque de temps.

Septième élément clé: compter sur des chefs positifs et expérimentés

Les groupes de discussion du projet *Jeunes femmes en voix* ont mentionné plusieurs qualités importantes que devraient présenter les chefs de programme. Un programme dirigé par un chef offrant ces qualités sera plus accueillant aux adolescentes.

RECOMMANDATION:

- Les chefs devraient être qualifiés et aimables. Si les participantes se sentent en confiance et sont appuyées par un chef qui leur permet d'apprendre de nouvelles habiletés dans un environnement où elles ne seront pas jugées, leur expérience de l'activité physique sera probablement plus positive.

Huitième élément clé: faciliter la participation

On a déterminé qu'un programme peu coûteux et offert dans un lieu facilement accessible favoriserait la participation à l'activité physique. Il est particulièrement important que les adolescentes puissent disposer d'installations récréatives couvertes où elles pourront pratiquer des activités durant les mois d'hiver.

RECOMMANDATIONS:

- En ce qui concerne le lieu où sera offert le programme, on choisira un site commode pour les participantes, près d'une école ou dans un quartier déterminé, ou encore un site accessible par transport en commun. Si celui-ci ne peut être offert, on formera des groupes de covoiturage pour s'assurer que les participantes pourront se rendre à leurs activités.
- On fournira un équipement de haute qualité — un équipement de taille inappropriée, sale ou brisé rebutera les adolescentes.
- On fera en sorte que le programme ne soit pas dispendieux. Au besoin, l'organisation d'une collecte de fonds à laquelle participeront les adolescentes les rendra plus responsables et leur permettra de constater comment sont dépensés les fonds du programme.

■ QUELQUES CONSEILS EN COMMUNICATION ET EN PROMOTION DU PROGRAMME AUPRÈS DES FILLES ET DES JEUNES FEMMES

Premier élément clé: établir une communication directe

Nos participantes ont identifié les meilleures façons de toucher les adolescentes — en les rencontrant à leur niveau.

RECOMMANDATIONS:

- Le bouche-à-oreille a été considéré comme le meilleur moyen d'assurer la publicité d'un programme. Par ce moyen, les amies d'une adolescente pourront toutes être informées du programme et s'y inscrire en bloc.
- S'il est question de concevoir une campagne publicitaire, on ira trouver la clientèle visée là où elle est. Pour ce faire, on utilisera notamment des procédés technologiques comme la publicité en ligne, les sites Web de réseautage social ou la télévision durant les émissions favorites des adolescentes. Les magazines peuvent aussi constituer un formidable outil pour communiquer avec les adolescentes.
- Il pourrait être avantageux de choisir une fille ou une jeune femme pour présenter le programme aux nouvelles participantes car celles-ci, en constatant que la présentatrice prend plaisir à suivre le programme, en déduiront qu'elles aussi auront des chances de l'apprécier.

Deuxième élément clé: viser le bien-être avant tout

Nos participantes ont décrit comment l'activité physique les rendait heureuses et plus satisfaites d'elles-mêmes. Les messages en matière d'activité physique devraient insister sur les sentiments de mieux-être, de meilleure santé et de plus grande détente qu'elle procure, autant d'éléments qui peuvent se révéler plus motivants qu'une trop grande insistance sur l'apparence personnelle.

RECOMMANDATIONS:

- On encouragera les participantes à contrôler comment elles se sentent lorsqu'elles sont actives ou inactives. Elles s'apercevront probablement qu'elles se sentent mieux grâce à l'activité physique, ce qui les motivera à continuer de s'y adonner. Cependant, pour que les adolescentes tirent une satisfaction personnelle de leur activité, le programme devra leur faire vivre une expérience positive.
- On évitera de discuter de perte de poids avec les participantes à moins qu'elles en parlent elles-mêmes. Ce sujet peut susciter un malaise chez nombre de filles. On devrait encourager les participantes à se fixer d'autres buts personnels, celui d'améliorer leurs habiletés ou leur résistance par exemple, au lieu de chercher à perdre du poids.

Troisième élément clé: présenter de vrais modèles de comportement

Nos participantes ont affirmé qu'il était motivant pour une adolescente de se faire proposer des modèles de comportement positifs. On veillera donc à présenter des modèles réalistes qui seront appréciés pour des qualités autres que leur apparence personnelle.

RECOMMANDATIONS:

- Qu'il y ait lieu de promouvoir un programme ou l'activité physique en général, on devra utiliser des modèles de comportement positifs. On pourrait y arriver en désignant comme modèles de comportement ou porte-parole du programme des jeunes femmes qui ont obtenu du succès en sport ou en activité physique et qui ont le même âge ou sont à peine plus vieilles que les participantes.
- Si on présente des célébrités, on devrait les citer parce qu'elles ont réussi à vivre sainement ou à accomplir un travail positif plutôt qu'en raison de leur apparence ou des personnes qu'elles fréquentent.

Quatrième élément clé: faire participer les parents

L'influence parentale fut maintes fois mentionnée au cours des discussions de groupe. Il faut que les parents se posent comme des modèles de comportement actifs et positifs pour leurs filles, car les enfants sont influencés par la conduite de leurs parents, qu'elle soit bénéfique ou malsaine.

RECOMMANDATIONS:

- Les parents doivent encourager leurs filles à participer à des activités physiques. Ils pourront y arriver en leur achetant de l'équipement, en assurant leur transport aux fins des activités, en les exhortant à s'inscrire à un programme ou à un cours ou à être plus actives dans la vie quotidienne et en les appuyant si elles s'adonnent concrètement à des activités. Même s'il faut idéalement commencer à soutenir les enfants lorsqu'ils sont encore jeunes, il n'est pas trop tard pour les influencer positivement à l'adolescence.
- Il est important que les parents recommandent l'activité à leurs filles pour qu'elles améliorent leur santé et non pour qu'elles perdent du poids. Une insistance sur la perte de poids pourrait produire un effet opposé à celui désiré et détourner les jeunes femmes de l'activité physique.
- C'est en étant eux-mêmes actifs que les parents peuvent inciter le plus positivement leurs filles à l'activité physique. Donner l'exemple, en utilisant les escaliers ou en fréquentant un gymnase par exemple, pourra constituer un moyen efficace d'y arriver.
- La pratique d'activités physiques familiales, qu'il s'agisse d'une promenade à pied en soirée ou d'un cours suivi en famille, peut susciter de formidables occasions de rapprochement entre parents et enfants.

Cinquième élément clé: reconnaître toutes les formes d'activité

Durant les discussions, les adolescentes se sont plaintes que les écoles insistaient trop sur les sports scolaires, négligeant du coup les participantes d'autres disciplines qui méritent aussi d'être reconnues. Ce phénomène se produirait aussi au niveau des communautés.

RECOMMANDATION:

- Les écoles et communautés devraient célébrer les réalisations de gens dans tous les types de sports et d'activités physiques et non seulement dans les sports d'équipe traditionnels. On pourrait signaler ces réalisations dans les journaux ou bulletins d'informations communautaires ou scolaires, dans les communiqués diffusés à l'école ou dans les annuaires. Il suffit d'un témoignage personnel de reconnaissance formulé par un chef ou un professeur pour qu'une adolescente se sente appréciée et accomplie.

Sixième élément clé: faire preuve d'ouverture à l'égard des diverses cultures

Il est important que les intervenantes et intervenants soient sensibles aux diverses religions et cultures. Certaines cultures interprètent la participation des adolescentes à l'activité physique d'une manière différente de la nôtre et on doit en tenir compte dans l'élaboration d'un programme.

RECOMMANDATION:

- On prendra le temps de discuter des questions d'activité physique avec la participante et ses parents ou tuteurs. Grâce à une communication ouverte, on pourra trouver des solutions qui plairont à tous. On prendra toutes les mesures possibles pour abattre les obstacles à la participation et offrir aux filles et aux jeunes femmes de nouvelles occasions de s'adonner à l'activité physique.

V: Références

Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (2003), consultée le 10 février 2008 sur le site Web de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie à l'adresse http://www.cflri.ca/fra/niveaux/ap_jeunes.php

Hancock, D. R., et Algozzine, B., *Doing case study research* (2006), New York, Teachers College Press

Merriam, S. B., *Qualitative research and case study applications in education* (1998), San Francisco, Jossey-Bass.

Activité physique (2007), consultée le 12 décembre 2008 sur le site Web de Santé Canada à l'adresse <http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/physactiv/index-fra.php>

Sirard, J., Pfeiffer, K., et Pate, R., *Motivational factors associated with sports program participation in middle school students* (2006), *Journal of Adolescent Health*, 38 (6), pages 696-703

Stewart, D. W., et Shamdasani, P. N., *Focus groups: Theory and practice* (1990), Newbury Park, Sage Publications Inc.

Tammelin, T., Nayha, S., Laitinen, J., Rintamaki, H., et Jarvelin, M., *Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood* (2003), *Preventive Medicine*, 37, pages 375-381

VI: Appendice A

MODÈLE DES GROUPES DE DISCUSSION

Modèle des groupes de discussion Jeunes femmes en voix

Temps: (3 h max)	Activité:
5 minutes	Présentations et collecte des formulaires de consentement
10 minutes	Sondage
5 minutes	Brevages et friandises

30 MINUTES: *Questions d'amorce*

- Dessinez ou décrivez par écrit trois choses que vous aimez faire dans vos temps libres. Si vos dessins vous représentent en train de vous livrer à une occupation active, précisez trois raisons pour lesquelles vous choisissez de vous adonner à cette activité dans vos temps libres. Si vos dessins ne représentent aucune occupation active, précisez trois raisons pour lesquelles vous préférez ces occupations à d'autres plus actives. (Partagez-en quelques-unes avec le groupe.)
- Examinez les annonces publicitaires suivantes qui ont paru dans des magazines. Pensez-vous que ces publicités sont efficaces pour encourager les jeunes gens à être actifs? Que changeriez-vous dans ces publicités?

1 HEURE: *Questions générales à soumettre aux groupes de discussion*

- Que signifie pour vous la notion d'activité physique? Que signifie la notion de sport? Que signifie la notion de vie saine? Quelle différence y a-t-il entre ces notions?
- Pourquoi est-il important ou peu important d'être active?
- Quels facteurs facilitent l'activité? Quels facteurs nuisent à l'activité?
- Qu'appréciez-vous de l'activité physique, du sport ou d'un mode de vie actif?
- Quels éléments n'appréciez-vous pas dans l'activité physique, le sport ou un mode de vie actif?
- Avez-vous déjà été plus active que maintenant? Quelles activités physiques aimiez-vous pratiquer à l'époque? Que faudrait-il pour que vous les pratiquiez de nouveau?

- À quel point êtes-vous active en comparaison de vos amies? Avez-vous des amies qui étaient actives et qui ne le sont pas actuellement? Avez-vous des amies qui étaient inactives et qui sont maintenant actives? Pourquoi? Que s'est-il passé?
- Quelles personnes ou quels facteurs déterminent les activités auxquelles vous vous adonnez dans vos temps libres? Qu'en était-il lorsque vous étiez plus jeune?
- Comment vos parents, frères et sœurs influencent-ils votre activité physique?
- Croyez-vous inciter d'autres personnes à l'activité physique?
- D'après vous, pourquoi certaines filles sont-elles actives et d'autres ne le sont pas?
- Décrivez des expériences positives ou négatives que vous avez vécues dans le domaine de l'activité physique et quels sentiments personnels ces expériences ont inspirés en vous . . . (question supplémentaire — comment vous sentez-vous lorsque vous êtes malhabile dans une activité donnée?)
- Comment pouvons-nous encourager plus de filles et de jeunes femmes à mener des vies saines et actives?
- D'après vous, comment devrions-nous présenter vos points de vue aux intervenantes et intervenants/gestionnaires/responsables des politiques en activité physique?
- Conclusion — aimeriez-vous formuler des commentaires sur d'autres points?

Filles actives :

- Pour quelles raisons continuez-vous à pratiquer l'activité physique ou le sport?
- Qu'appréciez-vous des programmes d'activité physique auxquels vous avez participé?
- Quels types de changements apporteriez-vous aux programmes d'activité physique ou de sport? Pourquoi apporteriez-vous ces changements en particulier?
- Quel sera votre niveau d'activité physique lorsque vos programmes organisés auront pris fin?

Filles inactives :

- Quels types de changements apporteriez-vous aux programmes d'activité physique ou de sport pour favoriser une plus grande participation des filles qui actuellement n'apprécient pas l'activité physique? Pourquoi apporteriez-vous ces changements?
- Connaissez-vous des gens plus actifs que vous? Comment influencent-ils votre niveau de participation à l'activité physique?

5 MINUTES: *Pause*

30 MINUTES: *Élaborez votre propre programme d'activité: si vous étiez chargée de créer un nouveau programme récréatif . . .*

- Quels types d'activités voudriez-vous pratiquer? Ces activités seraient-elles structurées ou non structurées?
- Qui agirait comme chef du programme? Quelles qualités souhaiteriez-vous trouver chez cette personne?
- Où voudriez-vous pratiquer ces activités?
- Quand seraient-elles offertes? Pendant combien de temps?
- Qui participerait à ces activités (âge, sexe)?
- Quels vêtements y porteriez-vous?
- Qu'est-ce qui inciterait les gens à venir aux activités et à y participer?
- Comment vous rendriez-vous au lieu où se tiendraient les activités? L'endroit est-il sûr? Vos parents vous aideraient-ils à vous y rendre?
- Combien coûterait le programme? Qui paierait cette somme?
- Qu'est-ce qui pourrait inciter les gens à abandonner le programme?
- Si je vous observais durant les activités, comment saurais-je que vous y prenez plaisir?
- Pensez-vous que ce programme vous aiderait ou aiderait un plus grand nombre de filles et de jeunes femmes à vivre sainement? Si oui, pourquoi? Si non, pourquoi?

30 MINUTES: *Activité de synthèse*

- Créez un slogan, un commentaire ou une formule de motivation vantant les mérites d'un mode de vie sain et actif auprès de la clientèle des filles et des jeunes femmes. Ces slogans figureront sur des signets ou des sacs que produira l'ACAFS.

5 MINUTES: *Le mot de la fin*

VI: Appendice B

SONDAGE PROPOSÉ AUX PARTICIPANTES DES GROUPES DE DISCUSSION

Nous vous remercions de participer à notre discussion de groupe. Ce questionnaire a été conçu en vue de recueillir des renseignements spécifiques concernant les activités et programmes auxquels VOUS participez. Si vous avez la moindre question à poser, veuillez la soumettre à la facilitatrice.

À propos de vous . . .

- Âge: _____
- Année d'études (celle que vous venez de terminer): _____
- Horizon ethnique/culturel: _____
- Détenez-vous un emploi
(gardienne d'enfants, vente au détail, etc.)? OUI NON
Combien d'heures par semaine? _____
- Travaillez-vous bénévolement dans la communauté? OUI NON
Combien d'heures par semaine? _____

À propos de vos activités régulières . . .

- Au cours de la dernière année, avez-vous participé à un quelconque programme structuré en milieu scolaire ou hors de votre école, y compris en sport, en activité physique ou dans d'autres domaines d'intérêt (l'art, les langues, la religion par exemple)?

ACTIVITÉ	À L'ÉCOLE OU DANS VOTRE COMMUNAUTÉ?	NOMBRE DE RENCONTRES/PARTIES/ SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE	SAISON
p. ex.: curling	communauté	1 entraînement, 1 partie par semaine	hiver
p. ex.: Conseil des dirigeants étudiants	école	2 périodes de repas par semaine en plus des événements spéciaux	toute l'année

- À quelles activités non structurées participez-vous régulièrement?

ACTIVITÉ	COMBIEN DE TEMPS CONSACREZ-VOUS CHAQUE SEMAINE À CES ACTIVITÉS?	SAISON
p. ex.: déplacements à pied entre la maison et l'école	20 minutes dans chaque direction, 2 jours par semaine	automne, printemps
p. ex.: jeux sur ordinateur	1 heure par jour, 7 jours sur 7	toute l'année

À propos de votre participation à des activités physiques et sportives . . .

- Vous désignez-vous comme une personne physiquement active?
 OUI NON
- Êtes-vous PLUS ou MOINS active que vos amies? PLUS MOINS
- How much do you like participating in sport and physical activity?

N'aime vraiment pas	N'aime pas	Tolère	Aime bien	Aime beaucoup
1	2	3	4	5

- À quel point savez-vous comment mener une vie saine et comprenez-vous l'importance d'un sain mode de vie?

Très peu	Un peu	Passablement	Beaucoup	Vraiment beaucoup
1	2	3	4	5

- Quelle personne ou quel élément de votre vie VOUS encourage ou VOUS aide à mener une vie active et saine? _____

- Quelle personne ou quel élément de votre vie VOUS décourage ou VOUS empêche de mener une vie active et saine? _____

- Nommez une activité physique ou sportive que vous aimeriez essayer? _____

Nous vous remercions pour le temps que vous nous avez consacré! Veuillez replier le questionnaire après l'avoir complété et le remettre à la facilitatrice.

VI: Appendice C

CARACTÉRISTIQUES DES PARTICIPANTES AUX GROUPES DE DISCUSSION

Participantés du groupe de discussion de Brandon (5)

Âge moyen: 17 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participantés: canadien, canadien français, cri

N^{bre} de participantés détenant un emploi à temps partiel: 5 (100 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 7 (5-20)

N^{bre} de participantés qui travaillent bénévolement: 5 (100 %)

N^{bre} de participantés qui suivent des programmes d'activité structurés: 5 (100 %)

N^{bre} de participantés qui se désignent comme physiquement actives: 4 (80 %)

N^{bre} de participantés qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques: 5 (100 %)

N^{bre} de participantés qui savent comment mener une vie saine et qui comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 4 (80 %)

Participantés du groupe de discussion de D'Nilo (5)

Âge moyen: 14 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participantés: chipewyan, Dogrib, slave

N^{bre} de participantés détenant un emploi à temps partiel: 3 (60 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 5 (2-8)

N^{bre} de participantés qui travaillent bénévolement: 1 (20 %)

N^{bre} de participantés qui suivent des programmes d'activité structurés: 4 (80 %)

N^{bre} de participantés qui se désignent comme physiquement actives: 4 (80 %)

N^{bre} de participantés qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques: 2 (40 %)

N^{bre} de participantés qui savent comment mener une vie saine et qui comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 2 (40 %)

Participant·es du 1^{er} groupe de discussion de Lethbridge (5)

Âge moyen: 15 ans

Horizon ethnique/culturel déclaré par les participant·es: canadien

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 3 (60 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 3 (2-3)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 0 (0 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 5 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 5 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques:
5 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui
comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 5 (100 %)

Participant·es du 2^e groupe de discussion de Lethbridge (3)

Âge moyen: 16 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participant·es: canadien, euro·poïde

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 3 (100 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 10 (9-20)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 1 (33 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 3 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 2 (67 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques:
2 (67 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui
comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 3 (100 %)

Participant·es du 1^{er} groupe de discussion de Nepean (7)

Âge moyen: 15 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participant·es: canadien,
libano-canadien, somalien/kényan-canadien

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 4 (57 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 16 (2-20)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 2 (29 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 7 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 7 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques:
7 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui
comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 5 (71 %)

Participant·es du 2^e groupe de discussion de Nepean (6)

Âge moyen: 16 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participant·es: canadien, chrétien, jamaïcain, euro·poïde, afghan

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 4 (67 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 8 (7-20)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 5 (83 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 3 (50 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 4 (67 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques: 3 (50 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 4 (67 %)

Participant·es du groupe de discussion de Toronto (8)

Âge moyen: 14 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participant·es: canadien, dominicain, italien, arménien, roumain, philippin, irlandais, écossais, chinois, africain, musulman

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 6 (75 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 4 (1-10)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 5 (63 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 8 (100 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 5 (63 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques: 5 (63 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 5 (63 %)

Participant·es du groupe de discussion de Yellowknife (5)

Âge moyen: 15 ans

Horizons ethniques/culturels déclarés par les participant·es: euro·poïde, déné Première nation, mauricien, philippin, indien (Inde)

N^{bre} de participant·es détenant un emploi à temps partiel: 5 (63 %)

N^{bre} d'heures travaillées par semaine — médiane (min-max): 28 (10-41)

N^{bre} de participant·es qui travaillent bénévolement: 4 (80 %)

N^{bre} de participant·es qui suivent des programmes d'activité structurés: 5 (63 %)

N^{bre} de participant·es qui se désignent comme physiquement actives: 7 (88 %)

N^{bre} de participant·es qui aiment pratiquer des activités sportives et physiques: 5 (63 %)

N^{bre} de participant·es qui savent comment mener une vie saine et qui comprennent l'importance d'un sain mode de vie: 5 (63 %)